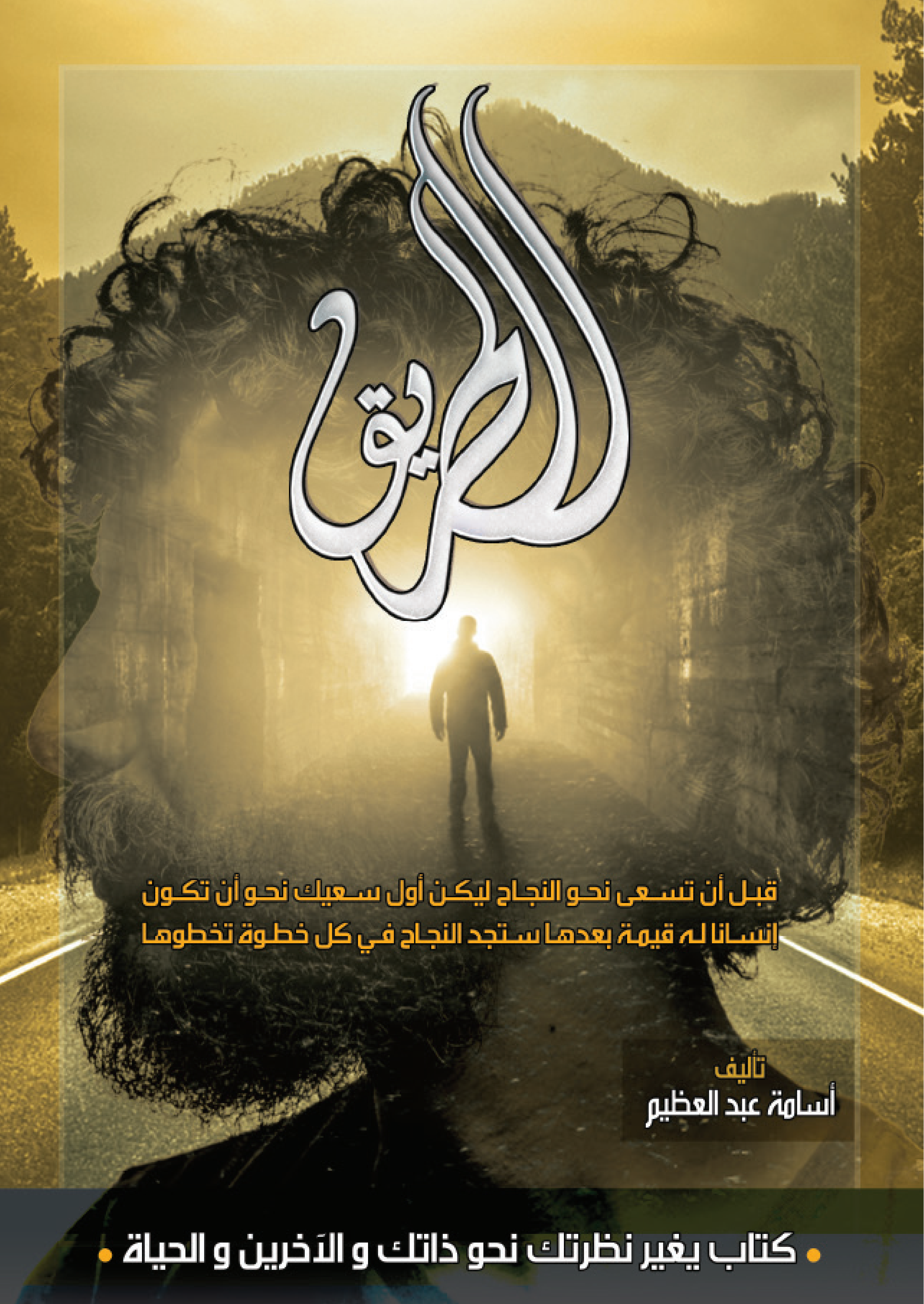

الطريق
قبل أن تسعى نحو النجاح ليكن أول سعيك نحو أن تكون
إنسانا له قيمة بعدها ستجد النجاح في كل خطوة تخطوها
تأليف
أسامة عبد العظيم
كتاب يغير نظرتك نحو ذاتك و الآخرين و الحياة



ح أسامة عبدالعظيم عبدالحليم ابراهيم ، ١٤٤٠هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

إبراهيم ، أسامة عبد العظيم عبد الحليم
الطريق. / أسامة عبد العظيم عبد الحليم إبراهيم .- الرياض ، ١٤٤٠هـ

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٠٣-٢٧٣١-٧

١- الشخصية ٢- الثقة بالنفس أ.العنوان

ديوي ١٥٨,١ ١٤٤١/٣٢٣٣

رقم الإيداع: ١٤٤١/٣٢٣٣
ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٠٣-٢٧٣١-٧



الطريق إليك ، نعم إليك أنت

إلى الأيام التي تمضي من حياتك، إنها ثروتك الحقيقية فلا تدعها تمر هكذا .

إلى المشاعر التي تَملِكُها بداخلك امنحها حياة في خارجك فما زرعها الله في داخلك إلا وهي تملك قوة الحياة في الواقع .

إلى موهبة كبحتها في داخلك بِحُجّة الواقع والظروف والإمكانات ولم تمنحها ولو فرصة واحدة للحياة ولو على سبيل الهواية أو وسيلة لإسعادك.

إلى نفسك التي أرهقتها بالمقارنات، لا تُضيِّع عمرك في متابعة نجاحات الآخرين بينما قصة نجاحك أنت لم تكتب فيها سطراً، قارن بين نفسك اليوم والأمس، بين حالك اليوم ومِن عام مضى، هذه هي المقارنة التي تبنيك.

إلى حياتك التي ينقصها أنت، ينقصها إيمانك بنفسك، فالآخرين لن ينظروا إليك إلا بقدر نظرتك لنفسك، لن يعطوك ما لم تعطه لنفسك، ولن يُصفِّقوا إلا للناجحين الذين فرضوا أنفسهم على مَن حولهم والواقع والحياة.

إلى المحيطين بك، بكل ما يحملون لك من خير وربما غيره، تمسك بالذين يعيدون اكتشافك ليس للعالم بل لنفسك، الذين يجعلون منك شخصا رائعا، الذين يمنحون للحياة شكلا مختلفا بكلماتهم وأخلاقهم واهتمامهم، الذين يقفون بكل جهدهم ليدفعوك للأمام، الذين تخلّوا عن شيء من ثوابت حياتهم حينما قرروا أن يمنحوك جزءا من أوقاتهم وتفكيرهم ، إلى من رأوا فيك جمالا لم تره في نفسك.

ودع عنك أولئك الذين يملكون البدائل فهم أسرع مَن يتخلى عنك، الذين لا يُحسنون سوى عقد المقارنات بينك وبين الآخرين، فهؤلاء ما جاؤوا في طريقك ليبقوا إنما ليعلموك من دروسها شيئا قبل أن يُكمِلوا الطريق بدونك



إلى أهدافك الحائرة بين الواقع والخيال ، أليست بحاجة إلى شيء من الممارسة تمنحها مساحة في واقع الحياة، تمنحها شيئا من الفعل والتأثير والقبول.

إلى الفكرة التي استحوذت على وقتك وتفكيرك فلا أنت قادر على نصرها ولا التخلي عنها ، **ليس المهم أن يَضيع عُمرك انتصارا لفكرة تؤمن بها، بل المهم أن تجد الفكرة التي تستحق عُمرك.**

إلى أشخاص كنت تود مصارحتهم ولم تفعل وأشخاص ترى في أفعالهم قدوة وآخرين في وجودهم الحياة ، اقترب إن كان في القرب سعادتك، **وكن على يقين أنك ستلتقي بشخص ما سيجعلك تُغير وجهتك وبعض قناعاتك.**

إلى تلك النشوة التي تتبع كل نجاح تحققه فتدفعك للمزيد .

إلى أشياء أحدثت ضجة بداخلك، أشخاص، كلمات، مواقف ربما انتقصت منك لتأخذك بعدها أخذا للتغيير.

إلى أهدافك التي لم تر النور، وأعمالك التي لم تكتمل وأحلامك التي لم تتحقق.

إلى كل ما يحتاج منك خطوة نحو تحقيقه، سنفارق الحياة وشيء من كل هذا مؤجل، لكن أن تفارق الحياة وعليك أعمال مؤجلة أهون من أن تفارقها ولديك حياة بكاملها مؤجلة .

يا صديقي، الطريق إلى كل هذا يبدأ من داخلك أنت، فنور الشمس لا يدخل الغرف المغلقة .

ومضة قلم

قبل أن تسعى نحو النجاح ليكن أول سعيك نحو أن تكون إنسانا له قيمة بعدها ستجد النجاح في كل خطوة تخطوها

مدخل

في صغرنا كان النجاح مقتصرا على دراسة نتفوق فيها لتتم مقارنتنا بمن حولنا من أقارب وجيران، ونشعر بشيء من التميز لثناء الوالدين على اجتهادنا، ثم مع الوقت تغيرت المفاهيم والاهتمامات، تغيرت الأهداف والمعوقات التي في طريقنا، ازدادت حِدة المواجهة أعباء ربما نشعر أنها أكبر منا، ضغوطاً يومية لا تنتهي، أحلاماً تطارد مُخليتنا في كل ليلة، رغبات بضرورة التغيير والنجاح، ثم صداماً من جديد بواقع جديد.

ماذا لو خففنا على أنفسنا عبء الضغوط، وتبنينا فكرة أكثر سهولة نحو النجاح، أن يرتفع سقف الرضا عن ذاتك وإحساسك بقيمتك، أن تتقبل محيطك العائلي، وضعك الاجتماعي ، تعليمك ، وظيفتك، ملامحك، ما يُميزك وما تظن أنه ضعف فيك، أن تتقبَّل كل ما فيك وما حولك، فهذا ما يميزك عن غيرك، أن تصنع تجربتك الخاصة، ويكون لديك نموذج للنجاح بطريقتك، ألا تقلد بل يسعى الآخرون لتقليدك، ألا تحصر تجربتك بقوانين وضعها غيرك للنجاح، بل تصنع قوانينك الخاصة، ألا تُضيِّق إطار التميز والإبداع فيما وضعه الآخرون من تجاربهم وخبراتهم، أن تمتلك قصة نجاح جديدة تُضاف لقصص هؤلاء الذين ألهمونا بقصصهم، فقصص الناجحين التي نحكيها تمثل تجربتهم، ظروفهم، واقعهم، مُجرد التفكير في تكرارها بظروف وواقع مختلف هو تفكير في الفشل.

أغلبنا حين يسمع قصة أحد الناجحين يشرد بخياله كيف لي أكون مثله، موقع صراحة (**الإلكتروني**) حين خرج إلى النور وبدأ الكل يتحدث عنه، ظهر في الأسبوع التالي لظهوره عشرات المواقع تحمل نفس الفكرة لكنها لم تصمد، سرعان ما تلاشت وبقيت الفكرة الأصلية أصيلة. حين نسمع قصة مؤسس موقع علي بابا الشهير يا للروعة إن عليَّ أن أحاكية، ثم مع أول صدام مع الظروف المختلفة نفهم أن المحاكاة لا تجدي، إننا حين



نحكي قصة نجاح لا نقصد تقليدها فاختلاف الظروف يكفي لاختلاف النتائج. المحاكاة ليست دائما تصنع النجاح، حتى النجاح الناتج عنها - إن وجد - فهو بلا بصمة إبداع ، المحاكاة قد تُجدي حين تضيف شيئا جديدا على فكرة قديمة، حين تُعيد صياغتها وطرحها بأسلوب أفضل، حينها يمكن أن يأتي النجاح من المحاكاة، أما التقليد بلا بصمة إبداع فلن يصنع تميزاً .
الزهرة في الصحراء تخطف الأبصار لتفردها، أما في الحديقة فملئها كثير .

وليس للنجاح وصفة يمكن وصفها للكل ليحققوه، ليس له خطوات محددة كل من يتبعها يحققه، لأن نظرتنا له تختلف باختلاف ظروفنا وأهدافنا .

- **فإذا سألت مريضا يسافر شرقا وغربا بحثا عن علاج ما النجاح في نظرك؟**
- **فسوف يُجيبُك أن يجد دواء لمرضه ويشفى منه .**
- **إذا سألت من سَئِم من البحث عن فرصة عمل، ما النجاح؟**
- **فسيخبرك أن يحصل على وظيفة مناسبة**
- **إذا سألت طالبا عن النجاح سيخبرك أن يتجاوز عامه الدراسي هذا**
- **إذا سألت شخصا على فراش الموت ما النجاح ؟**
- **سيخبرك أن مجرد وجودك على قيد الحياة هو النجاح .**

بل حتى الشخص الواحد نظرته للنجاح تختلف في فترات حياته، فالنجاح في سن العشرين أن تتخرج من الجامعة، وفي سن الثلاثين أن تكوّن أسرة وفي سن الأربعين أن تُحسن تربية أبنائك ، وفي سن الستين أن تظل قادرا على الوقوف على قدميك .

الأمر نسبي إذن، كله يراه وفق طريقته أو ربما وفق احتياجاته، نربط النجاح بتحقيق شيء مما ينقصنا، لكن ربما الأمر المشترك في كل هذا أن الانتقال من إخفاق إلى نجاح مرتبط بالتغيير، وهذا التغيير قد يكون في الأفكار

التي كنا نعتقد بصحتها، وقد يكون في الوسائل التي نستخدمها لتحقيق أهدافنا، وربما أيضا في الأهداف نفسها.

وهذا التغيير الذي نسعى لتحقيقه على مستوى ذاتنا وعلاقتنا بالآخرين، يجب أن يكون نابعا من رغبة شخصية، ومن تصور خاص، ليس مُجرد تغيير من أجل التغيير، إنما رغبة من صناعتك أنت، من واقع آملك تسعى لتغيير ملامحه ، من علاقات أرهقتك تسعى لأن تخرج منها سالما، فالنجاح الذي نتحدث عنه والتغيير الذي نريد أن نُحدِثُه إنما هو بالأساس من أجلنا. **لا تتغير من أجل أحد، بل من أجل ذاتك فهي تستحق.**

إننا نريد تغييرا شعوريا يحدث بقصد وتعمّد منك لا تغيرا لا شعوريا طارئا ومفاجئا يجعلك رهين اللحظة ورد الفعل، تغييرا يصحح منحى حياتك ويُكسبك رضا ذاتيا فالهدف أن تؤمن بذاتك أولا فلن يؤمن بك أحد ما لم تؤمن بنفسك، فالنجاح يبدأ من داخلك، من الرضا الداخلي عن واقعك وقدراتك وتجاربك، من معرفة ما لديك وما تستطيع تحقيقه، كل الذين يصفقون للناجحين الآن لم يبالوا بسعيهم ولا بما تحملوا من مشقة في طريقهم نحو النجاح لكنهم حين حققوا شيئا من أهدافهم التفت إليهم العالم يصفق لهم **فأكثر الذين يسخرون من أحلامنا هم أول من يسألنا كيف حققناها ؟!**

قبل أن نبدأ

لا تعتبر ما في هذه الصفحات نصائح، إنما هي بعض أفكار عِشت أغلب تفاصيلها ولم أكن أُخطط لأجعلها كتابا في صفحات إنما كنت أُدوّنها في لحظتها كالذي يُذكِّر نفسه بتفاصيلها.

وحين تقرأ في صفحات هذا الكتاب ستجد الكثير منك بين سطوره، ستفاجئك ابتسامة ، سيشرد ذهنك برائحة ذكرى ، ستتوقف للحظات عن القراءة، ستجد بعض الفقرات كأنما تصف حالك



وذلك لأن كل ما فيه ليس خواطر مثالية إنما مواقف حياتية.

أفكار نابعة من تجربة ليست خيالية نقرؤها ونعجز عن تطبيق شيء منها بل تستطيع أن تمنحها الفرصة لتكون واقعا ينبض بالحياة.

أفكار قد تمنحك بعض إشارات على طريق تغيير الذات، تمنحك الفرصة لاكتشاف إمكاناتك، تقييم ذاتك، مواجهة مشاكلك، تصحيح علاقتك بالآخرين، **فإذا كنا نعتبر الحياة سباق فليس الهدف أن نسبق غيرنا إنما أن نسبق أنفسنا.**

واقعك الذي تحياه الآن هو نتاج فكرك أنت وسعيك أنت، إن لم تكن راضياً عما وصلت إليه فتذكر أنه حصاد أفكارك وما قدَّمت ولن يتغير ما لم تُغير طريقة تفكيرك، امنح نفسك شيئا من التأني لإعادة رسم حياتك، السرعة ليست دائما مهمة، فبعض الأهداف و الأعمال والأقوال يكون في تأخيرها فائدة، حتى تأتي بالشكل المطلوب. **الذي يسير في صحراء لا يعرف أين مقصده لن تُفيده سرعة الخطوات بقدر ما سوف يفيده تحديد وجهته ومعرفة اتجاه طريقة.**

ومضة قلم

إذا لم تتخل عن الصداقات الزائفة والمتع المؤقتة والعلاقات العابرة فسوف يأتي الوقت الذي تدفع فيه ثمن كل هذه الأخطاء دفعة واحدة .

خطوة البداية

إننا نسعى لتحقيق الأفضل في حياتنا

من أجل أنفسنا وما نؤمن به أولا

قبل أن يكون

من أجل

الآخرين

START

في كل يوم شيء جديد

كل يوم يمر بنا يحمل لنا شيئا جديدا، ربما قرارات وربما مشاعر، وكل يوم يمر يتغير فينا شيء، يولد شيء جديد لم يكن بداخلنا وقد يموت شيء كنا قد تربينا عليه كلمة قد تسمعها في حديث عابر تُغير في داخلك أشياء كنت تعتقد أنها لن تتغير موقف قد لا يتجاوز دقائق يظل يطاردك طيفه لسنوات، نقابل أشخاصا لأول مرة وقد نشعر أننا نعرفهم منذ زمن، ونفاجأ من أشخاص نعرفهم بتصرفات نشعر كأننا أول مرة نلتقي بهم، تأخذنا الحياة أخذا للمواجهة، مواجهة الذات والآخرين وأحيانا الظروف، ولا يمكن أن نقول إن كل هذا يتركنا كما نحن، يتركنا اليوم نفس شخص الأمس، لكن الفارق هو في مقدار التغيير الذي يحدث فينا أو لعل التساؤل هل تدفعنا هذه المواجهات للتغيير أم تدفع التغيير إلينا؟!

هل نتغير نحن لنواجه أم تُشكلنا الظروف ثم تمر علينا كأنها لم تمر، لا تغير فينا شيئا، كأننا جماد لا يتأثر؟! الذي يحدث أننا ندع الأيام تعبر بنا قبل أن نعبر بها.

إننا نتغير شئنا أم أبينا، نتغير بمقدار ما نواجه من تحديات في حياتنا، لكن ما الذي يمنع أن يكون هذا التغيير منضبطا؟ أن يكون تغييرا خَلّاقا، يبني شيئا جديدا، هذا هو ما نريد الوصول إليه، إن كان لابد من التغيير فليكن بطريقتنا نحن، بأسلوبنا، يحمل فكرنا وبصماتنا، تغيير نصنعه نحن لأنفسنا لا ندع أنفسنا فريسة الظروف تُشكلنا ولا للآخرين يرسمون خيالاتهم في واقعنا.

وتجربة الحياة تخبرنا يوما بعد يوم أن المرء لديه القدرة على أن يعيش الحياة التي يريدها حينما يقرر ذلك، لديه القدرة على تصحيح مسار حياته حينما يعيد رسم أهدافه وترتيب أولوياته، لديه القدرة على قول (لا) حينما يريد أن يقولها، لديه مساحته الخاصة التي يستطيع تشكيلها بطريقته إن أراد ذلك.

واجه لتبقى

سألت مرة رجلاً من الذين بنوا أنفسهم من لا شيء، ما أجمل ما رأيت في الحياة ؟ أجابني : همومها ، قلت همومها ؟! قال نعم فمن أجلها نصارع الصعاب كل يوم .

إنه يقصد بالهموم التحديات التي تواجهه يوما بعد يوم، الإخفاقات التي تتوالى ويعاند مع الأيام ليقف بعد كل سقوط ، التحديات في نطاق أسرتك ، مجال عملك، قدرتك على الاستمرار نفس الشخص مع كل ما تواجه ، ولا أظن تحديا أكبر من أن تظل أنت نفس الشخص الذي تريد رغم الصدمات التي واجهتك ، خيبات الأمل والإخفاقات التي كان سببا فيها بعض المحيطين بك، أن تحافظ على ذاتك هو أكبر تحد يمكن أن تواجهه، **فقد تكون إحدى أعظم معاركك أن تظل كما أنت مهما كثر العابرون.**

إنك - بداية من اليوم - بحاجة إلى أن تؤمن بأن حياتك هدية من الله لك، منحك فيها كثيراً من العطايا التي حُرِمَ منها غيرك، فكلما حاصرتك الأفكار بعجز الواقع قاومها بابتسامة الثقة في معية الله، وتمعن في تجربة الزمان، فنهاية قصة ليست نهاية الحياة، فكم من قصة نجاح كان أول سطورها فشلاً، وكم من انتصار غَيَّر ملامح الحياة كانت بدايته هزيمة، ارفق بنفسك، امنحها الفرصة لتحيا بعيدا عن عثرات الأوهام بداخلك. وآمن بأن هزيمتك بعدها انتصارات كثيرة، وفشلك بعده نجاح ينتظر صبرك.

يا صديقي كل العقبات التي كنت ترى أنها قد تُوْقِفُ عجلة الحياة أصبحت الآن خلفك، أصبحت مجرد ذكريات قد تجاوزتها وصِرت أقوى من قبل لتعلم أن الله يرسل لك البلاء محفوفا باللطف لأنه يعلم طاقتك.

التغيير قرار

حينما نُفسِح المجال أمام الآخرين للحديث عن أسباب إخفاقهم نجد أن أكثر الأسباب التي يعتقدون أنها وقفت عائقا أمام تغيير أنفسهم هو تأثير البيئة المحيطة بهم، والبيئة لها دور في تشكيل أفكار الإنسان

لكنها لا تصنع له النجاح والفشل، لا تمنحه الفرصة أو تقف عائقا أمام طريقه، وذلك لأن تأثير البيئة على الإنسان ينتهي عند أول تحد له مع ظروف حياته، فنجد مثلا في القصص القرآني نماذج لأشخاص عاديين عجزت البيئة المحيطة بهم عن تغيير مصائرهم، أو توجيه حياتهم، لتكون سيرتهم تأصيلا لقدرة الإنسان على تغيير واقع حياته وبيئته وظروفه، ومنحها معنى جديدا، فنجد ابن نوح - عليه السلام - يتربى في بيت النبوة، ثم يقرر ألا يمضي في طريق النجاة، فإذا كان الأمر بمقاييس البيئة والأعراف التي يتناقلها الناس كأنها من سُنن الطبيعة التي لا تتغير لكان ابن النبي داعية، لكن هذا لم يحدث، ابن نبي اتخذ قراره بألا يكون معه.

ونجد امرأة فرعون التي عاشت في بيت واحد من أكبر طغاة التاريخ لما أرادت النجاة لم تأبه بظلمه فاختارت طريقها بنفسها، نماذج لأشخاص عاديين قرروا مواجهة الواقع برغبة التغيير فجاءت النتائج وفقا لما قرروا.

أنت من يصنع التغيير، فالله تعالى قد ربط التغيير بإرادتك أنت، قال تعالى ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾[١] وفي الحديث أن النبي ﷺ قال ﴿**لا تكونوا إِمَّعَة تقولون إن أحسن الناس أحسنا وإن ظلموا ظلمنا، ولكن وَطِّنُوا أنفسكم إن أحسن الناس أن تُحسنوا وإن أساؤوا فلا تظلموا**﴾[٢] الإمَّعة التابع الذي لا رأي له ولا مبدأ يتمسك به، يترك رأسه وعاءً لغيره يضع فيه ما يشاء، يفكر بدلا منه، ويقرر نيابة عنه، ووطنوا أنفسكم، أي أحسنوا فهمها وألزموها مرة بعد مرة على طريق الخير لئلا تكون إمعة تتبع كل داع فتسقط في كل واد من أودية الشر.

ومتى تقرر تغيير ذاتك يجب أن تحررها أولا من الأفكار السلبية تجاه البيئة المحيطة بك، وهذا الوابل من المبررات التي استقرت في أعماق نفسك لتعوق تغيير مسار حياتك، هكذا علمني أبي، هكذا تربيت، هكذا رأيت الآخرين يفعلون، أعيش في مجتمع فاسد، لم أجد من يأخذ بيدي، لا أستطيع فعل ذلك، ليس لدي متسع من الوقت لفعل ذلك، فهذه الأفكار وغيرها تقف عائقا من داخلك في طريق تغيير ذاتك .

---

١ [الرعد: ١١]

٢ سنن الترمذي ٢١٣٨ وحسنه

إنها الحياة، ليس هناك متع دائمة ولا سعادة مطلقة، تأخذ منا الأيام بقدر ما تمنحنا من دروس، هكذا نرى بأعيننا كؤوساً ممزوجة بالأمل والألم، بالرخاء والشدة، بالنجاح وشيء من الفشل ، والمرء يتجرع من كل كؤوسها، فمنهم من تصنع منه كؤوس الشدائد أبطالا، ومنهم من تكشف كؤوس الشدائد معادنهم، وحصونهم التي بنوها على الرمال فهوت بهم سريعا .

الطبع والتطبُّع

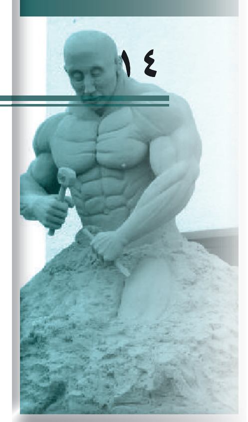
الطبع نرثه والتطبع نصنعه، الطبع إرث البيئة والأسرة والمجتمع ، أما التطبع فهو إرثك الخاص، صناعتك أنت، ما قررت اكتسابه ولو لم يكن شائعا في بيئتك ، في الأثر "إنما العلم بالتعلم وإنما الحلم بالتحلم والصبر بالتصبر " كل شيء قابل للاكتساب ، قد يكون اكتساب خُلق جديد ناتج عن الانتقال لبيئة جديدة فيغلبنا التطبُّع باكتساب الخُلق الشائع فيها ، أما الحصول على خُلق جديد في نفس البيئة التي نشأ فيها الفرد هو الأمر المشترك بين أكثر الناجحين ، معاندة الظروف والبيئة، واكتساب خُلق جديد غير مألوف أو شائع يكون في الحصول عليه مشقة بعد النبش طويلا في أعماق النفس لمعرفة العيوب ومعالجتها ومعرفة المميزات وتنميتها .

فإذا كانت ممارسة رذيلة من الرذائل أمر مألوف في بيئة ما ، فالطبع يقود المرء لمجاراة ما اعتاد عليه، وإن كان سيئا ، أما التطبع فهو رفض ذلك السلوك ومعاداته في القول والفعل، فقد تكتسب أخلاقاً معينة من والديك، من البيئة التي تربيت فيها لكن مع ذلك تستطيع تغييرها واكتساب أخلاق جديدة غيرها وفي حينها تلبس رداءك الذي يناسبك والذي تقتنع به، ولذلك تمارسه بالشكل الصحيح .

وقد يغلب الطبع التطبُّع إن لم يكن اكتسابك لخلق جديد عن قناعة تامة، وعن اعتقاد راسخ في ذهنك، فإن لم تكن متشبعا بالخُلق الجديد الذي اكتسبته حينها يكون من الصعب على العقل مجاراة رغبتك، لذا نجد حديث النبي - ﷺ - يخصها تحديدا فيسأل أصحابه ﴿ **ما تَعُدُّون الصُّرَعَةَ فيكم؟ قالوا : الذي لا يَصْرَعُهُ الرجالُ . قال : لا ! ولكنه الذي يَمْلِكُ نفسَه عند الغضبِ**﴾[٣].

---

٣ مسلم ٢٦٠٨



الذي يملك نفسه عند الغضب هو هنا يَغلِبُ الطبع بخُلق اكتسبه بالتطبع وهو الحلم وكظم الغيظ، **فالطبع قد يغلب فيً حالتي الغضب الشديد والضغط الشديد وفي حينها يظهر معدن المرء وقوة إرادته في التحكم في انفعالاته في هزيمة طبعه إن كان مذموما.**

صناعة الإنسان

حينما أراد الصينيون القدامى أن يحموا دولتهم من هجمات القبائل البربرية شرعوا في بناء أعظم مشروع في التاريخ الإنساني القديم، فبنوا سور الصين العظيم، أحد أعجوبات الزمان، وأنفقوا في سبيله المال والنفس، العجيب أنه بعد الانتهاء منه تعرضت الصين للغزو عدة مرات في أول مائة عام، فقد كانت جيوش الغزاة لا تنشغل بتسلق السور أو هدمه، إنما فقط يقدموا للحارس رشوة فيفتح لهم الأبواب، فانشغلوا ببناء السور عن بناء الإنسان فخسروا الإنسان وبقي السور عاجزا عن رد العدوان.

من سلبيات التخطيط أن أغلب التركيز يكون على الموارد لا إدراتها، على الماديات لا العقليات، نرى مشروعات ضخمة وأرقاما قد لا نُحسن قراءتها، ثم نبحث عن التدريب وتطوير العقليات فلا نرى شيئا، النجاح يبدأ من العقول لا الموارد ، اليابان التي غيرت شكل الحياة على وجه الأرض من أقل الدول امتلاكا للموارد الطبيعية لكنها تمتلك الإنسان المؤمن بالنجاح .

في القرآن نرى هذه اللفتة واضحة في قصة يوسف عليه السلام، فحين أَعَدّ خطة إنقاذ مصر من القحط لم يأت بموارد جديدة، لم يستصلح أرضا جديدة أو يحفر آبارا جديدة لم يضف للموارد المتاحة شيئاً إنما أضاف لها عقلية جديدة، فكرا جديدا ، أدار به الموارد القديمة المتاحة فكان النجاح، فالإخفاق المتكرر ليس من نقص الموارد دائما فقد يكون في سوء إدارتك للموارد، للإمكانات المتاحة ، لاستخدامك نفس الطرق وتريد تغيير النتائج ، إذا غَيّرت الطريق ستتغير النتائج .

لا تلتفت للمحبطين

كان الأصمعي من علماء زمانه لكنه كان فقيرا معدما في بداية حياته ، فتعرض لموقف مع بقّال يسكن بجواره يحكي عنه فيقول ، كنت بالبصرة أطلب العلم، وأنا فقير، وكان على باب زقاقنا بقّال، إذا خرجتُ باكرا يقول لي إلى أين؟ فأقول إلى فلان المُحدّث. وإذا عُدت مساء يقول لي: من أين؟ فأقول من عند فلان الإخباريّ أو اللغويّ. فيقول البقّال: يا هذا، اقبل وصيّتي، أنت شاب فلا تضيّع نفسك في هذا الهراء، واطلب عملا يعود عليك نفعه وأعطني جميع ما عندك من الكتب فأحرقها، فوالله لو طلبت مني بجميع كتبك جزرة، ما أعطيتُك! فلما ضاق صدري بمداومته هذا الكلام، صرت أخرج من بيتي ليلا وأدخله ليلا، وحالي في خلال ذلك تزداد ضيقا، حتى اضطررت إلى بيع ثياب لي، وبقيت لا أهتدي إلى نفقة يومي.....

وبينما أنا كذلك متحيّرا في أمري، إذ جاءني خادم للأمير محمد بن سليمان الهاشمي فقال لي: أجب الأمير، فلما سلّمتُ عليه، قرّبني ورفعني ثم قال: يا عبد الملك، قد سمعت عنك، واخترتك لتأديب ابن أمير المؤمنين، فتجهّز للخروج إلى بغداد، فشكرته ودعوت له، وقلت: سمعًا وطاعة، سآخذ شيئا من كتبي وأتوجّه إليه غدًا.

فلما وصلت إلى بغداد دخلت على أمير المؤمنين هارون الرشيد، قال: أنت عبد الملك الأصمعي؟ قلت: نعم، أنا عبد أمير المؤمنين الأصمعي.

قال اعلم أن ولد الرجل مهجة قلبه، وها أنا أُسلِّم إليك ابني محمدا بأمانة الله، فلا تعلمه ما يُفسد عليه دينه، فلعله يكون للمسلمين إماما.

فأقمت معه حتى قرأ القرآن، وتفقّه في الدين، وروى الشعر واللغة، وَعَلِمَ أيام الناس وأخبارهم، واستعرضه الرشيد فأُعجب به وأتتني الجوائز والصلات من كل ناحية، فجمعت مالاً عظيمًا اشتريت به عقارًا وضياعًا وبنيت لنفسي دارًا بالبصرة.....



فلما عَمُرت الدار وكثرت الضياع، استأذنتُ الرشيد في الانحدار إلى البصرة، فأذن لي، فلما جئتها أقبل عليّ أهلها للتحية وقد فَشِتْ فيهم أخبار نعمتي، وتأمّلت من جاءني، فإذا بينهم البقال وعليه عمامة وَسِخَة، وجبّة قصيرة، فلما رآني صاح: عبد الملك! فضحكت من حماقته ومخاطبته إيّاي بما كان يخاطبني به الرشيد، **ثم قلت له: يا هذا! قد والله جاءتني كتبي بما هو خير من الجزرة!**

نُقابلهم كثيرا هؤلاء الساخرين من أهدافنا، إنهم لا يَدَعون فرصة لإحباطنا إلا استغلوها، يسخرون بسبب وبدون، ويعتقدون أنهم دائما على صواب، أين البقال صاحب الجزرة من الأصمعي الآن؟! الذي يريد أن يعيش يومه لمتعة يريدها سوف يعيشه، لكنه بمجرد ما ينتهي اليوم يكون اليوم قد تجاوزه هو أيضا بلا أي أثر يخلفه .

لكن يبقى تساؤل هاهنا، هل كانت ظروف هؤلاء في الماضي أحسن حالا من ظروفنا؟ وهل واجهوا نفس الصعوبات التي نواجهها نحن؟ دعنا نتفق أن لكل زمان مصاعبه التي يراها أهل زمانه أنها لا نظير لها، فحين تنظر لأي قصة نجاح لا تدع نظرة اللامبالاة تتمكن منك بأن ما تواجهه من صعاب لم يسبق لأحد مواجهتها، وتأكد أن ما واجهته مَرّ بغيرك وتجاوزه ، ومر بآخرين وكان سبب نجاحهم .

ولست أبالغ إن قلت إن طرق النجاح في زماننا اتسعت وتشعبت، في عالم مفتوح لا قيود فيه ولا حدود، كل من يحمل فكرة يمكنه طرحها، كل من يُبدع في موهبة بإمكانه عرضها الذي يتعلق بالنجاح يدركه، الذي يخطط لهدف يناله أو شيئا منه، **الذي يريد النجاح يصنعه من أدواته المتاحة ولا ينتظر أدوات إضافية.**

أما أمثال صاحب الأصمعي الذي لا يَمّل من نشر إحباطه وسخريته فلا تكن مستمعا جيدا لهم، ولا تأخذ خطوة تصحيح مفاهيمه والدخول في نقاش لا جدوى منه، بل يكفيهم منك نظرة عابرة ثم امض في طريقك الذي تريد ولا تدع كلامهم ينال منك، بل لعلي أخبرك أمرا، بعض الأمور تعالجها السخرية، فليكن كل محبط في حياتك كصاحب الجزرة في حياة الأصمعي.



كيف ترى أهدافك؟

حين نطرح تساؤلا ما هو هدفك في الحياة ؟ ربما دون أن تفكر ستكون الإجابة إحدى هذه الإجابات ، **أن أعبد الله، أن أتفوق ﴿ عملي، أن أقوم بواجبي، أن أخدم أمتي، أن أعيش ﴿ سلام، أن أستمتع بالحياة، أن أُربِّي أبنائي، أن أصبح مشهورا، أن أصبح غنيا.** إجابات كثيرة كل منها تحمل تصورا بسيطا لشخصية قائلها، ولكن أكثر الذين يَحمِلون هذه الإجابات الجاهزة لا يحملون خطة لتحقيقها وجعلها هدفا لهم، نعم هذه هي الحقيقة، أيا كان جوابك فهل وضعت له خطة لتحقيقه؟

أتعلم !
حتى أروع أهداف الحياة (**تحقيق العبودية لله**) تعني أن تُحقق العبودية كمنهج في سلوكك وتعاملاتك، إنها تعني أن تبذل جهدا لتحويلها من انتماء لفظي إلى انتماء عملي، فإذا كان أروع أهداف الحياة يحتاج منا إلى جُهد لتطبيقه، فكيف بسعينا نحو نجاح بشري يعتمد بالأساس على مقدار ما نقدمه من جهد لتحقيقه ؟! الأمر بحاجة إلى فهم حقيقي لما نريد تحقيقه في حياتنا .

إن نظرة أغلب الناس نحو أهدافهم يمكن أن تنحصر ﴿ ثلاث نقاط :

❖ شخص يعيش في الحياة بلا هدف ولا وجهة يقصدها، فحياته بلا معنى ولا قيمة ووجوده فيها بلا أثر، فالحياة لا تشعر به، وكيف تشعر به وهو لا يشعر بنفسه ؟!

❖ وشخص يريد الحصول على كل شيء في وقت واحد، ومَن طلب كل شيء خسر كل شيء، لذا تجده متخبط الرؤى، مشتت الأفكار، مُبدع في خلق المبررات والأعذار، رهينة للأحلام التي عاشت وماتت بداخله لم تر يوما نور الحياة.

❖ وشخص واضح الهدف تسير كل خطواته بتخطيط مدروس ينتقل من نجاح إلى نجاح، كل يوم يمضي من حياته يُقرِّبه من هدف ينشده، أولوياته مرتبه وأفكاره محدده وخطواته محسوبة .



اهدأ قليلا ثم انطلق

قد تأخذنا تحديات الحياة لضغوط تُرهقنا، حينها تقل طاقة البذل ويتسرب بداخلنا رغبة في ترك كل شيء، حينها قد يكون من الحكمة أن تهدأ قليلا قبل أن تكمل الطريق، أن تعيد التفكير في مسار حياتك، فيمن حولك وما حولك، أن تتكئ على نفسك وترمم ذاتك بذاتك.

فربما عليك أن تتقبل بعض الأفكار التي تتجاوز بك إحساس الجمود، أن تتقبل فكرة:

- أن الذي يصنع الفارق في حياتك ليس ثناء عموم الناس عليك، إنما حصولك على احترام وثقة الأشخاص المهمين في حياتك، الذين يساندونك ويدعمونك في أي طريق سرت .
- أن علاقاتك الاجتماعية بحاجة إلى إعادة تقييم كل فترة، إلى فرز مَن يستحق البقاء ومن يزيدها عبئا، فبعض العلاقات يكون الاستمرار فيها على حساب أعصابك، وكل يوم فيها يزيد من الضغوط عليك .
- أن بعض الأشخاص يمدوننا بالسعادة حين نجالسهم أو نحادثهم أو حتى يمرون بخاطرنا ولم نرهم ، وحين يغيبون تغيب بغيابهم بهجة الحياة، هؤلاء مَن يجعلون لأيامنا طعم، فالتمسك بهم ينبغي أن يكون من أولوياتنا، إنهم يمدوننا بطاقة القدرة على مواصلة التعامل مع الآخرين .
- أنه من الممكن أن تتغير أولوياتك، كما إنك كأولوية في حياة غيرك يمكن أن تتغير أيضا .
- أن أهدافك التي تخطط لها بحاجة إلى تدقيق كل فترة هل تستحق كل هذا المجهود منك ؟ أن تغير الطريق في المنتصف أفضل من أن تكتشف في نهايته أنه لم يكن الطريق الذي كنت تريد .
- أنه ليس كل نقد يستحق أن نلتفت إليه، فَحُب النقد أمر كأنما يسري في دماء أغلب الناس فينظرون إلى عيوب غيرهم بأبصار حادة ترى أدق التفاصيل ، وحين يتعلق الأمر بعيوبهم يدّعون العمى .

- أن بعض الطرق التي سلكتها لم تكن تناسبك من البداية وربما يكون قد جاء وقت تصحيح المسار .
- أنك مميز فقط عند من يؤمن بك، أما عند البقية فمجرد شخص عادي مُعرَّض للنقد وربما التهكم .
- أن بعض الأعمال تسرق منا أعمارنا، تلك التي تفتقد لأي تجديد فتجعل منا شخصا روتينيا جافا تتشابه أيامه كأنما كل الأيام يوم مكرر . اكسر الروتين بأي شيء، بعمل إضافي، بهواية تمارسها، لا تترك نفسك فريسة سهلة للروتين فإنه سيطفئك .
- أن التخلي قد يُفيد أحيانا ، أن تتخلى عن أهداف لا قيمة لها، عن أشخاص يمنحونك شعور أنك أقل منهم ، وأنك عاجز عن تحقيق شيئ ذي قيمة في حياتك، التخلي عما ينتقصك يدفعك لاكتساب ما يزيدك، فلا تستسلم لمن اعتاد على توبيخك أو نقدك، واعتد قول (لا) حين يجب عليك أن تقولها .
- أن عليك التخلص من التعلق حتى تدرك سعادة جديدة في واقعك، التعلق بالماضي يجعلك أسير الذكريات، فالسعادة التي تربطها بأشياء مضت هي سعادة زائفة.
- أن بعض العادات علينا أن نُعيد النظر فيها ، فبعضها كسجن كبير يسرق الأعمار .
- أن الإبداع يتسع الجميع ، فأيًّا كان ما تفعله فقم به بشكل مميز .
- أن فرص النجاح لم تعد كما في السابق، يحظى بها الأثرياء والوجهاء، بل أصبحت للأكثر مرونة في التعامل مع الفرص والأكثر قابلية للتغيير ، فأصبح لدينا مئات قصص للناجحين الذين بدؤوا من لا شيء ووصلوا إلى قمة كل شيء في مجالات عملهم .

انتبه لرسائل الله إليك

كان لصا محترفا، قوي البنية، يعترض القوافل، يفزع الآمنين، بلغت شهرته البلدان، حتى إن أهل القوافل كانوا يخافون السير بالقرب من بلدته خوفا من بطشه، بل إن الأم إذا أرادت أن تخوّف صغيرها قالت له « نم أو أحضرت لك الفضيل » هكذا كانت حياته، بؤس وشقاء، سوء سيرة وشهرة في الفساد، غابت عن حياته كل المعاني الروحانية، والقيم الإنسانية فكان لا يتورع عن سَرِقَة الحُجَّاج ولا إرهاب البسطاء،

اعتلى سور بيت في إحدى الليالي فوجد شيخا كبيرا قد أضاء مصباحه وحمل مصحفه وأخذ يقرأ فيه بصوت جهوري، فسمع الشيخ وهو يقرأ ﴿أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ الْحَقِّ﴾[٤] فأخذت منه الآية كل مأخذ، فرفع بصره إلى السماء ونادى (**آن يا رب آن يا رب، اللهم إني أشهدك أني تبت إليك**) فخرج هائما على وجهه فأواه سيره إلى بيت خَرِب فجلس فيه فسمع أناس يتحاورون فقال بعضهم: نرحل، وقال بعضهم: حتى نصبح فإن فُضَيلا على الطريق يقطع علينا، فبكى الفضيل على حاله وقال « **أنا أسعى بالليل في المعاصي، وقوم من المسلمين هاهنا يخافونني، وما أرى الله ساقني إليهم إلا لأرتدع، اللهم إني قد تبت إليك، وجعلت توبتي مجاورة البيت الحرام**» ذلكم هو عابد الحرمين الفضيل بن عياض إمام زمانه.....حتى قال عنه ابن المبارك: «**ما بقي على ظهر الأرض عندي أفضل من فضيل بن عياض.**» وقال عنه الذهبي: «**الإمام القدوة شيخ الإسلام.**» من لص إلى عالم أهل زمانه .

في حياة كل منا نقطة تحول، لا تعود الحياة بعدها كما كانت قبلها، قد يكون موقفاً أو كلمةً أو شخصاً، ربما لم تأتِ في حياتك بعد، لكنها ستحدث عاجلا أم آجلاً، قد تعيش لسنوات وحياتك خط مستقيم لا يطرأ عليها تغيير، ثم تأتي لحظة تصنع الفارق في حياتك لتعيد ترتيبها من جديد.

---

٤ [الحديد: ١٦]

انتبه لرسائل الله إليك في كل موقف، إنها لم تأت إلى طريقك هباء، حين يتسرب اليأس إلى قلبك فيسوق الله إليك موقفا تراه يُعلِّمك أن الأمل باق، حين يشتد عليك ابتلاء وتضيق بك الدنيا الواسعة ثم ترى من هو أشد منك ابتلاء فترضى نفسك رغما عنها، حين يختفي شخص من حياتك قد تعلقت به فتغتم ثم تجد جملة عابرة تمر في طريقك أو آية تسمعها تُجيب عما بداخل قلبك من حيرة وقلق، تمر بك أشياء تكون سبب ألمك ثم مع الوقت قد تصير سبب سعادتك، انتبه لتلك الرسائل فقد تُغير حياتك، فهذا الذي كان لصا ثم صار إمام زمانه فقط لأنه انتبه لرسالة الله إليه ، آية سمعها في ظلمات الليل فاهتز لها كيانه وغيّر طريقه في الحياة .

لابد من سعي

السعي نحو تغيير ذاتك للأفضل يعني أن تبدأ بخطوة نحو التغيير الذي تطلبه، وحين تبدأ تكون قد سبقت الذين لم يحاولوا بعد تغيير شيء في حياتهم، **البدايات مُرهِقة لأنها تكسر روتين التعود ،** لكنها تمنحنا قوة الرغبة في المواجهة، ابدأ حتى مع إقرارك بضعفك، مع ترددك وخوفك من المغامرة، مع ظروفك الصعبة، مع إمكاناتك المحدودة، كل هذا سيتغير حين تخطو أول خطوة نحو هدفك، التغيير يلازم الحركة لا السكون، لن يتغير شيء في حياتك من تلقاء نفسه، ما الذي يمنعك من منح نفسك فرصة إضافية لاكتشاف ذاتك، ربما تُفاجأ بالقدر الذي تحمله بداخلك من إمكانات تستطيع أن تحقق بها أكثر مما تسعى إليه، تمسك بحقك في أن تحيا الحياة التي تنشدها وتحلَّ بالصبر في سعيك، فلا يتعثر إلا من يتحرك، الراكن في مكانه لا يتعثر، فحين تتعثر في أمر ما فاعلم أنك تسير في طريقك الصحيح، **فعظائم الأمور لا تتحقق إلا لمن يجرؤ على التجربة والاستمرار رغم الإخفاق.**

لعلك تذكر قصة مريم وحملها المعجز، بعدما جاءها مخاض الولادة أمرها ربها بأمر عجيب ﴿وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا﴾[٥] أفي حال مثل هذا تقوى امرأة ضعيفة على تحريك نخلة ! أليس الله الذي جعل حملها آية من عنده قادراً على منحها التمر بلا عناء ولا حركة.

---

٥ [مريم: ٢٥]

إن من سُنن الله في الخلق سُنَّة الأخذ بالأسباب، ففي زمن المعجزات والخوارق تأتي هذه السُنَّة فاعلة في تصريف أمور الخلق، لماذا ؟ لأنها السُنَّة التي تستقيم بها شؤون الحياة، لن يتحقق شيء في حياتك ما لم تتحرك بنفسك لتحقيقه، لن يتغير شيء سلبي في حياتك ما لم تقم بخطوات ايجابية لتغييره، يريد الله منك السعي حتى وإن كنت قد فقدت الأمل في النتيجة، يريد الله منك بذل مجهود حتى وإن كان الأمر خارج طاقتك، فمجرد السعي دليل على صدق توكلك وحين يصدق التوكل يأتي التوفيق من الله، فالعون يأتي بعد السعي والتوكل .

ثم نجد نفس الإشارة في قصة موسى ـ عليه السلام ـ قال تعالى ﴿فَأَوْحَيْنَا إِلَى مُوسَى أَنِ اضْرِبْ بِعَصَاكَ الْبَحْرَ فَانْفَلَقَ فَكَانَ كُلُّ فِرْقٍ كَالطَّوْدِ الْعَظِيمِ﴾[٦] يأمر الله موسى ـ عليه السلام ـ أن يضرب البحر بعصاه، فماذا تصنع العصا بالبحر؟ فحتى مع المعجزات جاء الجهد البشري، إشارة على طريق حياتك أن أي تغيير تنتظره في حياتك مالم تقم أنت بصنعه فسوف يطول انتظارك بلا فائدة، وما أكثر الذين ينتظرون أن يبتسم لهم الحظّ، وتخدمهم الصدف، وأهدافهم لم تر يوما طريق الحياة، ولدت في خواطرهم وماتت بداخلهم.

امنح نفسك فرصة التفكير في واقعك، استعن بالله وامض في طريق الحياة، لا تلتفت كثيرا للخلف، خذ الخطوة الأولى وسل الله التوفيق ﴿وَلَوْ أَرَادُوا الْخُرُوجَ لَأَعَدُّوا لَهُ عُدَّةً﴾[٧] ﴿فَأَعِينُونِي بِقُوَّةٍ أَجْعَلْ بَيْنَكُمْ وَبَيْنَهُمْ رَدْمًا﴾[٨]

﴿لَأَعَدُّوا﴾ ﴿فَأَعِينُونِي﴾ أفعال كلها توحي بالحركة ، بالبذل، لابد من سعي، فالنوايا الحسنة وحدها لا تكفي لصلاح الأعمال، ليست وحدها تكفي لتحقيق نتيجة من هدف تتمناه ﴿وَمَا لَنَا أَلَّا نَتَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ وَقَدْ هَدَانَا سُبُلَنَا﴾[٩] الله ييسر لك سُبل الهداية لكنك من تأخذ بها، من تنقلها من تصور ما في داخلك إلى واقع في سلوكك وتصرفاتك، في قراراتك وتوجهاتك،

٦ [الشعراء : ٦٣]
٧ [التوبة: ٤٦]
٨ [الكهف- ٩٥: ٩٦]
٩ [إبراهيم- ١٢]

كل خطأ في العمل أساسه خطأ في التصور، فحياتك تبدأ من داخلك، من أفكارك، من تصورك، حياتك الحقيقية تبدأ من أعماق نفسك،﴿قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِ فَرَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَنْ هُوَ أَهْدَىٰ سَبِيلًا﴾[١٠] الكل يسعى إلى ما يليق به من الأحوال، السعي يجعل أفعالك نتاج اختياراتك، لا صناعة قرارات غيرك.

قال علي بن أبي طالب: كفى بالمرء جهلا ألا يعرف قدر نفسه

القروي الحالم

ميكوموتو زارع اللؤلؤ، القروي الياباني البسيط الذي فَكَّر بشكل مختلف، فكانت النتيجة تَغيّراً في تفكير دول بأكملها، حينما كان في الثامنة عشر عمل بصيد الأسماك والغوص وصيد اللؤلؤ وبيع الأصداف وكان يهوى جمع النادر منها، بدأت الفكرة من عمله فطرح تساؤلا: لماذا يوجد اللؤلؤ في الأصداف؟! ولماذا يوجد في بعض الأصداف لا كلها ؟

أجابه أحد المختصين بأنه عندما تدخل إلى جوف المحارات الصغيرة التي بداخل الصَدَفة حبة رمل أو أي جسم غريب فيجد المحار أن هذا الجسم الغريب يمثل تهديدا له ، فيقوم بالدفاع عن نفسه بأن يعزل هذا الجسم الغريب عن طريق إفراز مادة جيرية شفافة تحاصر هذا الشيء الغريب الذي تسلل إليها، هذه المادة الجيرية الفسفورية التي يتم تكوينها في عدة سنوات هي (**اللؤلؤ**) ومنذ ذاك الوقت اختمرت الفكرة في ذهنه :كيف أُنتِج اللؤلؤ بطريقة صناعية ؟ تعلق بالفكرة حد الشغف وظل خمسة عشر عاما يصارع فشله ويتعلم من كل خطأ مَرَّ به.

جمع عددا من الأصداف ثم أدخل جسما غريبا في كل صَدَفة وانتظر عامين ثم فتحها ولم يجد شيئا، حاول من جديد ولم يصل إلى شيء، ومن كل تجربة يوثق خطأ يتفاداه في المرة التالية، فمرة يكون سبب الإخفاق أن الماء البارد يقتل المحار الذي بداخل الصدفة

---

١٠ (الإسراء:٨٤)



ومرة أن كثرة العدد في نطاق ضيق يقتلها، وهكذا في كل تجربة تفشل درس يتعلمه، وفي كل تجربة عامين من الانتظار والأمل، ومع كثرة تجاربه وفشله المتكرر انتشرت أخباره بين المقربين منه فانهالت عليه عبارات السخرية من كل صوب، إلا امرأته، ففي اللحظة التي تسلل اليأس إلى قلبه قالت له زوجته : سأدفع أنا العربة وتستمر أنت حتى يظهر اللؤلؤ، تقصد عربة الأرز المسلوق التي كان يعمل عليها بجوار تجاربه.

عاد من جديد للبحث ورصد الأخطاء السابقة حتى وصل إلى المكان الذي يجب عليه أن يضع الجسم الغريب فيه داخل الصَدَفة وقام بزرع أجسام غريبة بداخل خمسة آلاف صَدَفة، وبعد عامين من الأمل ذهبت زوجته تفحص أقفاص الأصداف ثم صرخت (**لقد وجدت لؤلؤة!!**) أول لؤلؤة مزروعة في اليابان في سبتمبر ١٨٥٩. وأصبح القروي الحالم أحد رموز النهضة الحديثة في اليابان.

العالم المختص كان يمتلك المعلومة لكن القروي البسيط كان يمتلك الجرأة على التفكير، على المغامرة والتجربة مرة بعد مرة ، **النجاح يرافق أولئك الذين يؤمنون بحقهم في الحلم** ، كثرة المعلومات ليست ما يقودنا للنجاح إنما تطبيقها في واقع الحياة ـ ولو كانت بسيطة ـ مع شيء من الجرأة على التفكير .

البداية دائما تأتي من داخلك، من فكرة جالت في خاطرك آمنت بقدرتك على تحقيقها فتحولت إلى واقع ثم إلى إنجاز، وفكرة بعد فكرة وعمل بعد عمل وإنجاز بعد إنجاز، هذا الذي يُشعِرنُا بالحياة ، هذا الذي يدفعنا للصدام يوما بعد يوم بصعوبات الحياة دون كلل أو ملل.

إننا لم نأت للحياة وأحلامنا بانتظارنا، إنما هي من صناعتنا، لا تترك الأيام تسلبك الرغبة في تحقيق الحياة التي تتمناها لذاتك، هي حياتك أنت، بإمكانك أن تعيش تفاصيلها بالكيفية التي تريد، ومع من تريد، أنت قضية نفسك الأولى، حين تتخلى عن حقك في أن تحيا بالشكل الذي تحب تفقد شغف الحياة ، تصبح شخصا عاديا، يتعجل شيخوخته، قد استسلم لنمط الحياة السهلة والأهداف التي لا قيمة لها .

- تعلقوا بأهدافكم وفكروا فيها ببهجة وفرح وسعادة لا بخوف وألم وحزن ، فالذي زرع الخاطرة في قلبك قادر على جعلها وردة مزهرة .

- تعلقوا بأهدافكم وخططوا من أجل تحقيقها، واصنعوا من الأحلام حقائق تغير واقع حياتكم، فمن لا يمتلك هدفا يسعى نحوه يمضي بقية حياته يسعى لتحقيق أهداف غيره .

- تعلقوا بأهدافكم فكل شيء في الحياة ترغب في الحصول عليه يستحق أن تتعب من أجله .

- تعلقوا بأهدافكم فقد يكون للصبر مرارة لكنها تختفي حين يكلل التعب بالنجاح .

- تعلقوا بأهدافكم فكل شيء تعلق به قلبك واستوعبه عقلك بإمكانك تحقيقه.

- تعلقوا بأهدافكم وامضوا في تحقيقها وحدكم ولا تنتظروا أحدا ولا تعلقوا آمالكم على أحد غير الله .

- تعلقوا بأهدافكم وذكِّروا بها أنفسكم كل يوم، فإننا نموت مرة واحدة، لكننا نعيش الحياة في كل يوم .

- يقول ليو روستن « الشجاعة هي القدرة على مواجهة كل ما يمكن تخيله » وما الذى يمكنك تخيله ولا تستطيع أن تفعله؟!



ومضة قلم

لست أفضل من أحد ، لكنك أيضا لست أقل من أحد ، تحتاج إلى أن تؤمن بذاتك ، وأنك ستكون ما تريد ، فالطريق لم ينته بعد

الثقة بالنفس

لماذا نَفقِدُها؟ وكيف نُعزِّزها ؟

أن تكون ذا قيمة أفضل من أن تكون على القمة
فذو القيمة يصنع قمته الخاصة

BELIEVE IN YOURSELF

مفهوم الثقة بالنفس

الثقة بالنفس هي شعور الفرد بنفسه، معرفته حدود قدراته، إمكاناته، مهاراته، وقدرته على الارتقاء بالقدر الذي يجعله قادرا على تحمل ما لا يقوى غيره على تحمله، فهي بمثابة اعتقاد ينمو داخل النفس بقدرتها على تحقيق ما تصبو إليه من أهداف مهما كانت المعوقات.

والثقة ليست أمرا فطريا نتوارثه إنما هي عملية مكتسبة تنمو وتتطور بتطور مهارات المرء، فكل من تراهم في حياتك يتحكمون في أفعالهم وانفعالاتهم ولا يجدون صعوبات في التعامل مع أي شخص والتأقلم في أي زمان أو مكان هم أناس اكتسبوا ثقتهم بأنفسهم، حافظوا على رصيد خبراتهم مع الأيام .

والثقة ليست مجرد مطلب سلوكي فحسب، وإنما أيضا مطلبٌ شرعي، فنجد في أحاديث النبي - ﷺ - ﴿ **المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير، احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز** ﴾[١١] فمن القوة، قوة الرأي والإرادة والحُجة والهِمَّة والطموح، قوة النفس الواثقة التي تملك حرية اختيارها وتعلم أنها مسؤولة عنه، وقوله - ﷺ ﴿ **كلكم راع ومسؤول عن رعيته......** ﴾[١٢] فالمسؤولية تستلزم الثقة، فأنى للتابع مسلوب الرأي أن يكون أهلا للمسؤولية .

بناء الثقة بالنفس

بناء الثقة بالنفس ليس إيجاداً لها من عدم، إنما إعادة اكتشافها، إعادة رسم أولوياتك واهتماماتك وأهدافك ، تحديد ما يميزك وتنميته، إذا نظرت في يديك ستجد أن أصابعك تتفاوت في الحجم، بصماتك تختلف عن كل سكان الأرض، أنت مميز بذاتك، غني عن عقد مقارنات مع الآخرين، أنت نسخة فريدة بكل ما تحمل من صفات ،فإذا كان التفاوت

١١ رواه مسلم (٢٦٦٤)

١٢ رواه البخاري (٢٤١٩)

CONFIDENCE



في كل شيء لم لا تعترف به أنت، لم لا تبحث عما يميزك، عما يمنحك معنى جديدا لحياتك، بعيدا عن التكلف في الأقوال والأفعال لإبهار غيرك، بعيدا عن طرائق التجميل التي تخفي جوهرك وتطفئ ما يميزك.

بناء الثقة يعني أن تتحمل المسؤولية ، مسؤوليتك حول ذاتك والمحيطين بك، فالمسؤولية تُشعرك بقيمتك ودورك وأهميتك .

بناء الثقة يعني أن تمتلك حق القبول والرفض، أن تمتلك القدرة على قول (**لا**) حين يلزم عليك أن تقولها بعيدا عن التردد الذي قد يجعلك تحيا ما بقي من حياتك تدفع ثمن عدم قدرتك على رفض أمر ما قد فُرِض عليك

بناء الثقة يعني أن تستمع للجميع ثم تفعل ما تعتقد بصحته، ألا تؤّثر فيك كلمات محبطي الهمم وسارقي الأحلام .

بناء الثقة يعني احترام الذات وتَقبُّلها، واحترام الآخرين وحقوقهم.

بناء الثقة يعني قدرتك على التعامل بشكل مختلف مع كل ما يقابلك من مواقف .

لا تستسلم لحالة الضعف التي انتابتك بعد موقف انتقص منك أو تجربة مرّت بك أو حادثة تعرضت لها، أو فقدان شيء أو شخص ، الحياة تتسع لأهداف أكبر من ذلك.

- **حرر نفسك من قيود الأوهام التي سيطرت على تفكيرك ، خوفك من الفشل حرمك من متعة المحاولة ، خوفك من النقد حرمك قدرة اتخاذ القرار .**
- **حرر نفسك من الشك والريبة في كل من حولك، واعتقادك أن الكل يتبرص بك .**
- **حرر نفسك من التفكير الساذج والحلول السطحية لمشاكل حياتك المتكررة.**
- **حرر نفسك من وساوس الظروف التي تعاندك فلا توجد حياة مثالية .**
- **حرر نفسك من إحساس المرض الذي تتصنعه لتكسب نظرة عطف ممن حولك أنت غني عنها ودور الضحية الذي تحسنه كي تتهرب من تحمل مسؤولية .**

- **حرر نفسك من روح الاستسلام التي لا ترى في النهوض بعد التعثر فائدة ترجى.**
- **لا تصف نفسك بصفة فيها ضَعف، فما الإخفاق إلا إشارة تخبرك أن النجاح ليس من هذا الباب فابحث عن غيره .**

قبل خمسين عاما من الآن كان هناك اعتقاد بين رياضيي العدو أن الإنسان لا يستطيع أن يقطع ميلا في أقل من أربع دقائق وأن أي شخص يحاول كسر هذا الرقم سوف ينفجر قلبه، ولكن **أحد الرياضيين سأل: هل هناك شخص حاول وانفجر قلبه ؟ فقالوا له :** لا، فبدأ بالتمرن حتى استطاع أن يكسر الرقم ويقطع مسافة ميل في أقل من أربع دقائق.

الغريب أنه في نفس العام استطاع أكثر من مائة رياضي أن يكسر ذلك الرقم وفى العام الذى يليه استطاع ثلاثمائة رياضي كسر ذلك الرقم.

الأمر بحاجة إلى أن تتحدى واقعك بإرادتك، فإذا كنت تطمح في تغيير واقعك، وتطوير ذاتك، يجب أن تختلف أدواتك، تتعمق أفكارك، تنهض همتك ، في حينها سيكون لديك قدرة على التوافق مع الظروف بل وتطويعها لأهدافك، **فالأهداف لا تحققها الرغبات والأماني إنما يحققها السعي نحوها.**

الحياة التي يقودها عقلك هي الحياة التي تستحق أن تحياها، تستطيع أن تكون أفضل مما أنت عليه في كل شيء، في علاقتك بربك، بأهلك، بأبنائك، بأقاربك، بأصدقائك، بجيرانك، وماذا لو ارتقيت أكثر فأصبحت أفضل لوطن بل لأمة كاملة، أيعجزك أن تستنهض همتك لهذا الهدف. ألا يستحق منك؟ لست ضعيفا، الأهداف وحدها هي التي تجعل لحياتك معنى ، تحلَّ بشيء من الجرأة لإعادة بناء ثقتك، فالشخص الواثق في ذاته هو شخص قوي، يعرف ماذا يريد وكيف يحققه، ومهما كانت الحياة ومواقفها التي تمر عليه صعبة ومعقدة وأحيانا مدمرة، فإنه يتجاوزها ويستمر في طريقه الذي حدده لنفسه وفق الخطوات التي رسمها مسبقا .



لماذا نفقد الثقة بـأنفسنا ؟

إنه لأمر صعب أن تكتشف ذاتك بكل ما تملك من مهارات وقدرات، ما لم يكن لديك قدر كاف من الثقة فيها، فأهم عوامل القدرة على التأثير فيمن حولك هي قدرتك على إدارة ذاتك، فكيف تؤثر في الناس وأنت عاجز عن التأثير في نفسك!

لكن قبل أن نستعرض بعض الأفكار لتعزيز الثقة علينا أن نفهم أولا لماذا نفقد الثقة في أنفسنا ؟ دعنا نستعرض بعض الأسباب التي تدفعنا إلى فقدان الثقة بذاتنا لنتعرف على أصل المشكلة قبل طرح حلول لها، فإذا لم تصل إلى السبب الحقيقي وراء فقدان الثقة بالنفس فلن تستطيع استرجاعها.

الشعور بـالنقص

إحساس داخلي يتملك الإنسان فيشعره بالنقص والقصور، يولد من كثرة مقارنة المرء نفسه بغيره، فلان حقق ما يريد، وفلان استطاع أن ينجح في عمله، وآخر استطاع أن يبني بيتا جميلا، وآخر استطاع أن يربي أبناءه جيدا، وهكذا حتى يسيطر على المرء إحساس النقص إزاء الآخرين فيفقد ثقته بنفسه تماماً.

الاتكالية والخوف من المسؤولية

فالمرء الذي يخاف من تحمل المسئولية تموت بداخله ثقته في نفسه، يبني أحلامه بمعاونة من حوله، لا يجرؤ على أخذ خطوة في طريق حياته منفردا، لا يجرؤ على اتخاذ قرار ولو بسيط، إنه فقد ذاته ومن فقد ذاته فقد معنى الحياة بداخله.

القناعات المسبقة

كثيرا ما تجد أناس لديهم مواهب نادرة وإمكانات فذة وطاقات وملكات إبداع رائعة، ومع ذلك لا يحسنوا توظيفها، فقط لأنهم شكلوا في ذهنهم صورة مسبقة بأنهم لن يغيروا شيئا في حياتهم ولا حياة من حولهم، فمن أصدر على نفسه حكما مسبقا بالفشل لن يجني سوى الفشل.

الزهو بالنفس

الحياة مرآة كبيرة، تتسع للجميع ، فيها أنت والآخرون ، وحين تعتقد أن الأضواء موجهة نحوك أنت فقط فلن ترى حينها سوى ذاتك، وكأنك في الحياة وحدك، فإذا ذهبت أبصار الناس عنك فقدت الثقة، أنت مهم فقط عند من يهتم لأمرك، أما الآخرون فيرونك شخصا عاديا، **لا تبالغ وتتصنع ليراك الآخرون على غير حقيقتك فتنال إعجابهم، قد تكون عفويتك التي تتصنع لتغييرها هي ميزتك، قد يكون الذي تراه نقصا وتحاول تجميله هو قوتك والميزة التي يُقبل عليك الناس من أجلها، حقيقتك هي أجمل ما فيك.**

الانشغال بإرضاء الناس

يعتقد كثير من الناس أن الشخص الانطوائي الخجول إنسان مسالم يعيش حياته ببساطة، وفي المقابل يصنفون الواثق من نفسه بأنه متعالٍ لا يحترم الناس، فنجد أنفسنا نصنع جيلا جديدا في حيرة من أمره إماً أن يهرب من تصنيفنا وأوصافنا الخاطئة أو أن يعيش في كنفها راضيا الثناء الزائف من الناس في مقابل أعظم تضحية في الحياة « فقدان ثقته بنفسه» فمهما حاول بعدها أن يبني نفسه فإنه سرعان ما يتراجع، كذاك الغراب الذي أعجبه ثناء الناس على الطاووس فقرر أن يتعلم مشية الطاووس فأمضى عمره محاولاً ذلك وعندما دب اليأس في نفسه أراد العودة لمشيته الأولى فلم يستطع لأنه نسيها فصار يمشي بطريقة مضحكة لا هي كمشية الطاووس ولا تشبه مشية الغراب في شيء.

انشغل بذاتك، وامض في طرق الحياة التي تشبهك، صادق الذي ينتمي لك، لفكرك، لقناعتك، لا تعتقد أن العَالَم متوقف عليك ومنشغل بك، **ارتق بغايتك، فالذين يربطون حياتهم بأشخاص إما يطلبون ثناءهم أو يخافون نقدهم إنما يبيعون أعمارهم بلا ثمن .**



التفكير المستمر في الفشل

فهناك من يخاف من الفشل فلا يقدم على التجربة، فتجده مبدعا في خلق الأعذار والمبررات في سبيل تأجيل خطوة يخطوها نحو هدف يمكن تحقيقه خوفا من الفشل إن هو أقدم عليه ، هذا العمل متعب ولن أنجح فيه، هذه الجامعة صعبة ولن أتقدم فيها، هذا الطريق شاق ولن أكمل فيه.

سجن جديد تصنعه بالأفكار السلبية فيعجز العقل مع الوقت عن التفكير في حلول إنما ستجده يختلق مزيداً من العقبات، فحتى العقول تتمرن، فإن مرنتها على الإبداع أبدعت وإن مرنتها على التبرير خلقت للفشل الواحد ألف مبرر.

ليس النجاح أن يكون لديك حياة خالية من العثرات والسقطات، إنما النجاح أن تمضي في طرق الحياة تواجه وتتعلم من مواقفها لتصنع بصمتك الخاصة أينما حللت .

تراكمات الماضي

أكبر خطأ قد يرتكبه الآباء في حق أبنائهم هو زرع الخوف بداخلهم بداعي الحرص عليهم، لا تفعل هذا . لا تقترب من هذا . لا تصاحب فلان. لا تقل هذا الكلام . لا تكرر هذا الأمر. وهكذا سلسلة لا تنتهي من النواهي دون أن يكلفوا أنفسهم ولو مرة واحدة احترام عقله ومناقشته في واحدة منها ، فأكثر حالات فقدان الثقة تبدأ من الطفولة ، ومن ترسباتها في الأذهان فتتحكم تلك الصور المختزنة بشكل مطلق في التوجيهات والأفعال وربما في القرارات والانفعالات .

الصراعات الداخلية

قد يكون عدم إحساس المحيطين بك أكبر مشكلة تواجهك، وللتغلب عليها قد تُقدِم على أخذ قرارات غير مدروسة فقط لينتبه إليك من حولك، وتنشغل بالمزيد من تلك القرارات التي تغير من سير حياتك، ولو أنك انشغلت بتطوير ذاتك سينتبه إليك العالم رغما عنه، إنهم لن ينتبهوا لأولئك الذين يصنعون البطولات الزائفة ويتحدثون عن إنجازاتهم في كل

مقام، فالأبطال الحقيقيون لم ينشغلوا أبدا بتدوين إنجازاتهم، إنما تركوها خلفهم واقعا حيا ينبض بالحياة انشغل غيرهم بحصرها وتمجيد سيرهم.

انتظار الثناء على كل عمل

انتظار الثناء على كل عمل يفقدك الثقة تدريجيا، إن لم يمدحك الناس تَقلّ همتك، تضيق عليك الدنيا الواسعة كأنما تستمد طاقتك من ألسنتهم، والنقد والمديح على السواء يسلبان شيئا منا، فقد نكره النقد ولو كنا نعلم صدقه وقد نحب الثناء ولو كنا نعلم أنه مجاملة، وفي كلا الحالتين ننتقص من أنفسنا، حينما نختار أن ينتقص المديح منا على أن يبنينا النقد، ومن هنا يأتي الإخفاق، أن نتصور كل نقد على أنه كراهية، وكل مدح زائف على أنه انبهار بنا.

الخذلان

جميل هو العطاء بلا مقابل، الإيثار وتقديم الغير على النفس، لكن هل من العدل أن نسلب أنفسنا شيئا ونمنحه الآخرين؟ أن نشقى ليسعد غيرنا؟ الذي يحدث حين نفعل هذا أننا نخذل أنفسنا قبل أن نخذل الآخرين حين تتعارض طُرقنا، ننتظر رد الجميل على كل تضحية قدَّمناها، ننتظر التقدير ولو بكلمة وحين تتأخر نشعر بالخيبة وقلة الاهتمام ومن هنا يأتي الخذلان.

الخذلان خيبات أمل، تُحدِث هِزة داخلية قد لا يراها المحيطين بك، لكنك وحدك من تشعر بها، قد ترى مقدماته لكنها تقع بين تصديق العقل بناء على المنطق ورفض القلب بناء على حكم العاطفة، فيحدث الصراع الذي يقود في النهاية إلى حدوث أزمة الثقة بالآخرين وإذا كانت العلاقات قوية يتسبب في فقدان الثقة بالنفس.

التضحية الحقيقية هي التي نقدمها ولا نرى أنها تضحية وغير ذلك هو زيف يتطلب منا مجهودا شاقا لفعله.



الحياة أخذ وعطاء، لا تعطِ بلا ثمن إلا إن كنت لا تفكر أن هذا عطاء، لا تضغط على أعصابك وتحرم نفسك متع الحياة من أجل شيء أو شخص وتظن أنك تضحي، فالذي يستحق التضحية لن يدعك تقدم له كل شيء بينما يُعرض هو وجهه عنك.

الاهتمام الزائد

ردود أفعالنا تجاه الأشخاص والمواقف هي التي تحدد مدى أهميتها ، فحينما تتغير نظرتك للأشياء تتغير مكانتها في داخلك ، نحن من يصنع للأشياء قيمة بالمبالغة في التقدير، لذا كلما شعر الآخرون بتوفرنا متى شاؤوا تمادوا في تجاهلهم لنا وذهبت معه بعض ثقتنا، قد يكون مع الاهتمام المبالغ بداية الخذلان، وحين يقل اهتمامك بالأشياء تجدها تأخذ موقعها الحقيقي لا الذي أسكنتها إياه.

لا تمنح الأشياء ولا الأشخاص اهتماما زائدا فتصبح أسيرا مسلوب الإرادة ، عوّد قلبك على التوسط في الأمور كلها ، فلا إفراط يَسلُبنا ثقتنا بأنفسنا ولا تفريط يفقدنا أشياءنا الجميلة ، **بعض الأشخاص نخسرهم لا بفرط إهمالنا إنما بفرط اهتمامنا** ، فقد يكون من الخير لنا أن نبتعد قليلا حتى نرى الصورة كاملة، فالقرب يقتص من شكلها الحقيقي ويختزله في مساحة صغيرة، جَرّب أن تغير زاوية النظر كل فترة لتكتمل الصورة.

أفكارنا السلبية تجاه أنفسنا

إن لم تغير فيك المواقف شيئا فماذا سَيُغيرك؟! أفكارك السلبية تجاه نفسك تزداد كلما تشابهت المواقف وردودك عليها، لن استطيع تغيير شيء، لن أحصل على عمل مناسب ، لن تتشكل حياتي بالشكل الذي أتمناه، وهكذا سلسلة لا تنتهي من الأفكار السلبية تجاه أنفسنا يصعب معها تغيير شيء ، فإن كنت قد آثرت الركون إلى أفكارك السلبية وتصوراتك الخاطئة فستصبح أسيرا لما تؤمن به، نظرتك الشخصية لذاتك وطموحك الذي يتحدى واقعك هما اللذان يحددان نجاحك من فشلك !

أفكارنا الخاطئة نحو مفهوم الثقة

هل الشخص الواثق من نفسه يظل شامخا قويا لا يضعف ؟ ألا تأخذه الدنيا أحيانا؟ وهل معنى ثقتي بنفسي أن أفرض رأيي على غيري وأعتبر ذلك من قوة شخصيتي ؟ إذا كانت الإجابة (**نعم**) فنحن هنا بصدد خطأ في الفهم والتصور لمفهوم الثقة بالنفس، فقد يكون من أسباب فقدان الثقة بعض أفكارنا نحو مفهومها، فأفكارنا هي التي تشكلنا في الحقيقة، فكل خطأ في الفعل هو بالأساس خطأ في فهمنا له ، في تعاملنا معه.

دعنا نستعرض بعض الأفكار نحو مفهومنا للثقة بالنفس .

لا توجد ثقة مطلقة

الثقة إما أن تكون أو لا تكون ، إما أن توجد كاملة أو إنها مفقودة كلية، إما أن أكون عابدا أو إن كل حياتي ذنوب ومعاص، إما أن أكون متقنا لعملي أو إني مُهمل إما أن أكون أبا مثاليا أو إني أب فاًشل، وهذا فهم خاطئ ينعكس سلبا على تقديرك لذاتك، فحتى الواثقون من أنفسهم يتعرضون لمواقف تختل فيها ثقتهم بذاتهم، إنها أمر متغير يتموج في مواقف الحياة وفقا للأشخاص والزمان والمكان وردود الأفعال، فضعفك مرة لا يعني أنك ضعيف، وثقتك في موقف لا تعني بلوغك أعلى درجاتها، قيّم ثقتك في كل موقف على حدة.

تقديرك للآخرين دليل ثقتك

ثقتك تنعكس إيجابا على كل من حولك، تدعمهم، تساعدهم لتحقيق أهدافهم، توجههم ، تقودهم للطريق الذي يبتغونه، بعيداً عن فرض الرأي أو التحكم في أفعال الآخرين أو السيطرة على قراراتهم وتحديد أهدافهم، الواثقون من أنفسهم تجدهم في أول الصفوف في كل عمل، بعيدين كل البعد عما يؤذي غيرهم أو يجرح كرامتهم، الثقة التي تقود للنجاح لا تأتي بفرض الرأي وتهميش الآخرين، **القادة الذين غَيرّوا مجرى التاريخ كان أهم ما ميزهم أنهم لم يهتموا بصنع أتباع لهم بقدر اهتمامهم بصناعة قادة جُدد بجوارهم .**



المرونة في الرأي

الثقة لا تعني أبدا ثباتك على رأي قد بان خطؤه، فهذا تعالٍ وغرور ليس ثقة بالنفس، فالثقة تأخذك أخذا نحو تغيير رأيك متى اتضح لك خطؤه وتدفعك إلى تغيير الطريق متى تبين لك طريق أفضل لتحقيق هدف تنشده،ليس معنى ثقتك في نفسك أن تُهمِّش من وجود الآخرين في حياتك، بل إن وجودهم والاستماع لهم والمشورة والنزول على رأي أحدهم إن كان صوابا. كل هذا من صميم ثقتك في نفسك.

الثقة أمر مكتسب وليس فطرياً

"مايكل إدوارد" المتزلج البريطاني الملقب بـ" أيدى النسر" بدون موهبة حقيقية، ولكن مع إرادة لا تصدق، كانت هيئته وشكله يوحيان بانعدام ثقته بنفسه، لكن المدهش أنه فاز بدورة الألعاب الأوليمبية حتى وصف في الإعلام بأنه « **صاحب قصة نجاح لا تُصدَّق فمن هذا الرجل القصير الغريب ، الغامض ، قصير النظر**» هكذا غيرت الإراد ة نقص الموهبة، يقول "ليون هو" عنه:- حين أفكر في هؤلاء الناس كمايكل ومن على شاكلته، الذين حققوا الثقة من خلال فشلهم وآمالهم أتعجب، وأتساءلٍ من أين أتوا بهذه الثقة؟ فمنٍ المؤكد أنها ليست شيئاً طبيعيا وفطريا ولدوا به كما أنها ليست شيئا فطرياً ولد معي، فكيف تأتي؟

الثقة هي شيء نستمده من الانتكاسات التي نمر بها، من الصعاب التي نتغلب عليها ، من التحديات التي نلقاها في طريقنا بإرادتنا أو رغما عنا، كل هذا يبني في داخلنا ثقة لا يتركنا كما نحن قبله.

المظهر وحده لا يمنح الثقة المطلقة

القوة تبدأ من داخلك، المظهر وحده لا يمنح لأحد ثقة، أوبرا وينفري ليست صاحبة ملامح جذابة لكنها أشهر مذيعة في العالم، شخصيات كثيرة انتصرت على فكرة المظهر الذي يمنح الثقة وصنعوا لأنفسهم تجربة

مميزة بدأت من داخلهم ، من إيمانهم بأنفسهم لا من نظرات الآخرين لهم التفرد ليس في المظهر إنما في إيمان الفرد بذاته ، قد يكون اختلافك هو سر تميزك، القمر المظلم يعكس النور فيضيء ظلمة الليل في الأرض.

بعض الأفكار لتعزيز الثقة بالنفس

والآن دعنا نطرح بعض الأفكار لتعزيز الثقة بأنفسنا

تحرر من غريزة القطيع

في الحديث ﴿ **لا تكونوا إِمَّعَة تقولون إن أحسن الناس أحسنا وإن ظلموا ظلمنا، ولكن وَطِّنُوا أنفسكم إن أحسن الناس أن تُحسنوا وإن أساؤوا فلا تظلموا** ﴾ [١٣]

ويليام سوميرست - روائي بريطاني - له جملة رائعة « لو إن خمسين مليون شخص قالوا شيئا غبيا فإن ذلك لن يغير من حقيقة أنه غبي »

لا تكن مسلوب الرأي والإرادة، كلما رأيت جمعا يهتف رفعت صوتك معهم ولا تدري عن أي شيء يتحدثون، امنح عقلك مدة كافية للتفكير واتخاذ قرار يناسبك، يمثلك أنت ، إنه لا يليق بك أن تكون تابعا، كن شخصا حقيقيا لا صورة لغيرك.

سولومون آش - عالم نفس أمريكي - في منتصف القرن الماضي قام بخمسين تجربة على مجموعة من الطلاب ، في البداية عرض على كل طالب على انفراد ورقة مرسوم عليها خط مستقيم وبجانبه ثلاثة خطوط أخرى أحدها أطول منه وآخر أقصر والثالث مساو تماما للخط الأول، كان الباحث يسأل كل طالب عن الخط المساوي للخط ً الأول فكانت إجاباتهم الفردية سليمة

ثم غَيَّر ظروف التجربة فأدخل كل طالب مع مجموعة أخرى من الطلاب قد اتفق معهم مسبقا على تحديد إجابات خاطئة ليرى مدى تأثيرهم على إجابة الطالب التي كانت صحيحة حين كان بمفرده ؛ وكانت المفاجأة أن الطالب غير رأيه الأول واتّبع المجموعة في قرارها الخاطئ . رغم وضوح الإجابة الصحيحة إلا إنه انساق خلف الأغلبية الخاطئة ليهرب من مواجهة التحدي برأيه منفردا

١٣ سنن الترمذي ٢١٣٨ وحسنه



كانت النتيجة أن ثلث الطلاب غيروا رأيهم الصحيح بإجابات خاطئة تحت تأثير المجموعة التابعة للباحث بل إن أكثر الذين غيروا آراءهم الصحيحة بآراء خاطئة صرحوا بأنه على الرغم من ثقتهم بصحة إجابتهم الأولى إلا إنهم كانوا خائفين من مواجهة المجموعة ، بينما خشي آخرون من مواجهة السخرية من باقي المجموعة حين يُصرّون على إجابتهم الأولى وفي نهاية التجربة توصل سولومون إلى سببين رئيسين لامتثال الأفراد وخضوعهم لرأي الأغلبية

الأول هو الرغبة في القبول من المجموعة والخوف من النقد و السخرية والاستهزاء .

الثاني هو الرغبة في البحث عن الحقيقة. الجهل هو عدونا الأول، جهلنا بأمر ما يدفعنا إلى البحث عن مصدر نتلقى منه معلومة تمحو هذا الجهل فننظر لمن حولنا على أنهم مصدر للمعلومة ولذلك قد نتقبلها رغم عدم ارتياحنا لصدقها .

نرى هذا كثيرا في واقع حياتنا، نتردد في اتخاذ قرار مصيري في حياتنا لمجرد الخوف من السخرية والاستهزاء أو حتى الرفض ممن حولنا، نتغاضى عن بعض حقوقنا لمجرد الخوف من اللوم والعتاب ، نومئ برؤوسنا أن نعم على أشياء يرفضها القلب والعقل والمنطق، لكنه التردد والخوف من النقد ، أشياء كثيرة فقدناها لنفس السبب، أشخاص كان وجودهم هاما في حياتنا لكننا تخلينا عنهم بسبب نظرة الآخرين لهم ، نعطي الآخرين مساحة أكبر في حياتنا ونعتقد أننا بهذا نرد بعض الحقوق لهم تجاهنا، لكننا في الوقت نفسه نتنازل عن أمور كان وجودها يشكل فارقا في حياتنا .

وقد تطورت مثل هذه الأبحاث واستخدموا نتائجها للتأثير على قرار العامة في أمور مصيرية كالانتخابات وحتى في أمور بسيطة قد لا تكون لها قمية ، ففي البرامج ، حيث تنتشر مجموعة تابعة لفريق عمل البرنامج بين الجماهير العادية تجدهم يسبقون البقية للضحك بشكل هيستيري ولو على أمر سخيف لِيُحفزِّوا البقية على الضحك وهذا

ما يحدث ، تجدهم أول مَن يُصفق في المؤتمرات العامة ليؤثروا على البقية المنقادة، للأسف تأثير المجموعة على الفرد العادي خطير جدا

دعني أخبرك أمرا، في الدعاية والإعلانات، كلما رأيت كلمة أكثر وأفضل لا تهتم بها ، إنها مجرد مؤثر على عقليتك لتنتمي للأغلبية وتدخل ضمن الأكثر ولو على غير رغبتك حتى في الكتب حين تقرأ كلمة الأكثر مبيعا تشعر بتأثيرها على تفكيرك في لحظتها فتجدك مدفوعا لشراء الكتاب وأنت لا تعرف ما بداخله ولا عمّ يتحدث، لا تدع أحدا يتلاعب بعقلك وكن صاحب قرارك الشخصي وقناعاتك الخاصة.

إذا أردت أن تستقل بذاتك دافع عن نظرتك الخاصة للأمور، عن تقديرك الشخصي لها ، عن فهمك للأشياء لا فهم غيرك لها، لا تستسلم لرغبات الآخرين بالتفكير بدلا منك، لتتحول إلى مجرد تابع لآراء وأفكار قد لا تكون مؤمنا بها ولا معتقدا بصحتها، ومع الوقت سوف تجد من يتبنى وجهتك أنت لتتحررا سويا من فكرة التبعية.

غيّر زاوية الرؤية

أشياء كثيرة قد لا نراها بوضوح من مكاننا، نكون بحاجة إلى تغيير زاوية الرؤية، إلى نظرة أكثر شمولية، قبل التسرع الذي يأخذ كثيراً من ثقتنا في أنفسنا .

دخل معلم أحد الفصول فوقف صامتا لفترة حتى انتبه له الجميع ثم سحب الطاولة ووقف فوقها وطلب من أحد الطلاب أن يخرج وسأله ماذا ترى ؟أجاب أصدقائي الطلاب ، قال له صف لي آخر طالب بالصف ماذا يرتدي؟ حاول الطالب جاهدا لكن زاوية الرؤية كانت غير كافية، هنا طلب منه أن يصعد فوق الطاولة وينظر، فلما صعد فوق الطاولة استطاع أن يصف المشهد كاملا بكل دقة.

ماذا لو نظرنا من فوق الطاولة قبل أن نتخذ قرارا ما ثم نعود ونندم، صديقك الذي أساء التصرف مرة وقررت أن تقاطعه ماذا لو نظرت إلى ظروفه عن قرب ربما هو في ظرف كان ينتظر منك



مساعدته لكنك تأخرت ، الزواج الذي حكمت عليه بالفشل ماذا لو نظرت لتصرفاتك بعين شريكك فربما يكون الخطأ منك ولم تنتبه.

رأيت مرة حادثة سير، وفي ثوان تحولت الحادثة إلى شجار بالألفاظ واندفع رجل نحو السيارة الثانية يريد أن يتشاجر مع قائدها الذي حاول الاعتذار بكل طريقة لكن الشخص الغاضب اندفع نحوه محاولا إخراجه من السيارة وفي أثناء خروجه وقع ساقطا على الأرض ، كان لا يستطيع الوقوف على قدميه ، وفي لحظات تغير المشهد تماما، رأيت ذاك الرجل الغاضب تنهمر دموعه كطفل صغير ويُقبِّل رأسه ويحمله ويطلب منه أن يسامحه.

قد تُصرُّ على رأيك ورؤيتك لأمر من الأمور، ولو غيرت زاوية الرؤية فربما يتغير معها المشهد كاملا، قبل أن تندفع بفعل العاطفة وتتخذ قرارا، جرب أن تغير زاوية الرؤية وأن تحكم على نفسك بعين غيرك.

كن واضحا مع ذاتك صريحا في حوارك معها

فما المانع في أن تحاور نفسك، أن تعترف بأخطائك، ألا تلقي باللوم على غيرك، وما المانع في أن تعترف أن ثقتك بنفسك ضعيفة لكنك تحاول بناءها، وأن لديك سلبيات تعمل على علاجها ، وسلبياتك التي نقصدها ليست الانطباعات التي أُخذت عنك، إنما نقصد تلك التي تدفع المقربين منك إلى تجنبك أحيانا، أو التي تشعر بالضيق كلما وقعت فيها .

ابدأ الأن في تحديد الأسباب التي تراها عائقا في بناء ثقتك بنفسك، اكتبها، تذكرها الآن، أهي موقف مَرَّ بك، عمل فقدته، زواج لم توفق فيه، صديق لم يكن كما تأمل ،معاملة والديك لك ليست بالقدر الذي تأمله، مَن حولك يتجاهلونك، أبناؤك يسيئون معاملتك بعدما كبروا ، لم تجد من يُقدِّر إبداعك ويحترم قدراتك، كلما حاولت الاعتماد على نفسك فشلت ، تعودت على عدم تحمل المسئولية ....

تقبل ذاتك وحدد ما يحول دون ثقتك بنفسك، تقبلها بكل ما فيها من عوج ثم ابدأ في تقويمه، النقص في كل شيء ليس فينا فقط، فطبيعي أن تختل ثقتنا قليلا كلما تذكرنا شيئا من سلبياتها، لكننا حين نتذكرها إنما نتذكرها لنعالجها، لا لنستحضر مزيداً من السلبيات، **إننا نبني أنفسنا لأنفسنا أولا قبل الآخرين، سيكون بإمكاننا أن نتجاوز ضعفنا فقط عندما نشعر أننا لسنا بحاجة لإبهار أحد بنا.**

عَبِّر عن أفكارك بهدوء

التعبير عن أفكارك وقناعاتك لا يحتاج صوتا عاليا، أفكارك ما هي إلا كلمات، أنت من تصنعها واقعا يراه الناس، لو انشغل كل صاحب قضية بعرضها جامدة بلا روح ما أقنع بها إلا نفسه، الأفكار واقع في الحياة لا كلمات تُنطق، عبِّر عما تؤمن به بوضوح، بلا ضجيج ، اعرض رأيك بصورة تدفع الآخرين إلى تَقبُّله واحترامه حتى وإن لم يقتنعوا به، لست مجبرا على إدارة عقول من حولك، فلِم تتوهم دورا ليس لك ، عش دورك الحقيقي بلا مثالية ولا انتقاص، عش الواقع بلا تكلف.

خطب عمر بن الخطاب يوما وعليه ثوبان فقال أيها الناس اسمعوا وعوا

- **فقال سلمان الفارسي : لا نسمع ولا نعي**
- **فقال عمر : ولم يا أبا عبد الله**
- **قال سلمان : إنك قسمت علينا ثوبا ثوبا وعليك ثوبان**
- **فقال عمر : لا تعجل، ثم نادى في الناس على ابنه فقال يا عبد الله بن عمر**
- **فقال لبيك يا أمير المؤمنين**
- **فقال نشدتك الله الثوب الذي ائتزرت به أهو ثوبك**
- **قال نعم اللهم نعم**
- **فقال سلمان أما الآن فقل نسمع.**

لست بحاجة إلى عقد مقارنات مع الآخرين

أنت ما تؤمن به، حياتك ما تعيشه الآن واقعا، أهدافك ما يجول بخاطرك وتحلم به، لست بحاجة إلى عقد مقارنات مع الآخرين، فلديهم ما يكفي لأن تشعر بجوارهم أنك أروع إنسان بالعالم، دع عنك أوهام أن هذا أفضل منك وهذا أحسن حظا منك وهذا يفعل كذا وهذا وصل لكذا ...المقارنة لن تغير شيئا، إنها فقط تثبت حقيقة واحدة، أنك تستحسن دور المشاهد لا صانع الحدث، أنك تعيش أحلامك في حياة الآخرين بعد عجزك عن تحقيقها، دع عنك هذا الصراع الذي لا طائل منه إلا إضعاف همتك، فالمقارنات تصنع منك شخصا آخر غير الذي تريده أنت ، **المقارنة الوحيدة التي تبنيك هي مع نفسك، الشخص الذي كنت في الأمس، مع الشخص الذي تتمنى أن يكون في الغد.**

ابحث عن الاستقلال المالي

المال ليس كل شيء، تلك المقولة التي تطاردنا في كل حديث ، حتى كادوا يقنعوننا أن الخير في الفقر ، رغم إن تجربة الحياة تخبرنا أنه أحد ركائز الحياة ، نعم هناك أشياء لا يشتريها المال، لكن الاستقلال المالي هو إحدى ضمانات استقرارك الاجتماعي والنفسي ، المال بما نصنعه لا بامتلاكه ، فالواقع والتجارب تقول إن عليك أن تحصل عليه بقدر استطاعتك بمكسب حلال ، أن تمتلك المال لتنفق خير من أن تزهد فيه ثم تتسول نفقتك.

أحد طلاب العلم يُدعى (**شقيق البلخي**) وكان أحد تلامذة العالم (**إبراهيم ابن أدهم**) كان شقيق من أهل العبادة والزهد، ضاق به العيش في بلدته واضطر للسفر بحثا عن عمل يقتات منه، وبينما هو في طريقه رأى طائرا كسيحا يرقد على الأرض لا يقوى على الحركة فأخذ ينظر إليه كيف يعيش وهو بهذا الحال؟ وإذ بطائر صحيح يأتي بالطعام ويضعه في فم الكسيح، فقال "سبحان الذي يرزق طيرا كسيحا في صحراء" وقرر أن يعود إلى بلدته، فلما رآه ابراهيم بن أدهم سأله عن سبب عودته فقص عليه ما رأى فقال له إبراهيم بن أدهم: سبحان الله يا شقيق!..ولماذا رضيت

لنفسك أن تكون الطائر الأعمى العاجز الذي ينتظر عون غيره، ولا تكون أنت الطائر الآخر الذي يسعى ويكدح ويعود بثمرة ذلك على من حوله ؟!

لست بحاجة لفعل شيء تعتذر عنه

الشخص القوي هو الذي يملك القدرة على الاعتراف بخطئه والاعتذار عنه، إنه يقول باعتذاره أنا أملك الشجاعة للمواجهة لا لاختلاق المبررات والأكاذيب ، لكن الذي نقصده هنا ما قيمة أن تفعل أمرا تعلم مسبقا توابعه السيئة على الآخرين؟! ما قيمة أن تحرج غيرك بكلمات تعلم أنها لن تمر عليه هكذا بلا ألم؟! أنت لا تعرف ظروف غيرك وما دفعهم لفعل شيء ما .

يحكي أحدهم موقفا مَرّ به بعد ضائقة مادية أرغمته على تقليص مصروفاته، على المشي بدل الركوب، على الاكتفاء بوجبة واحدة، حتى ظهرت أعراضها على ملابسه وهيئته وإذ بنظرات زملائه في العمل تسخر منه وقد تحول أغلب حديثهم عن البخلاء.

لا تعتقد أن الاعتذار يُقبل دائما، إنه يُقبل في توافه الأمور لا عظيمها، هناك أشياء حين تفسد لا تصلحها كلمات الأسف، هناك جروح لا تلتئم بكلمة أسف، هناك أخطاء لا نجد أمامنا سبيلاً إلا أن نتجاوز فاعلها كما نتجاوز الأحجار في الطريق

إن أخطأت فاملك شجاعة الاعتراف بالخطأ ، لكن قبل أن تخطىء املك قوة التمييز بين الصواب والخطأ فألا تفعله خير وأعز لك من أن تفعله ثم تعتذر منه .

امنح ثقتك للمقربين منك

عاد النبي ﷺ من غار حراء يرجف فؤاده ويرتعد جسده، عاد من أعلى الجبل مسرعا نحو بلدته، إلى من؟ إلى أعمامه سادة مكة؟ إلى أصدقائه ؟ بل إلى زوجه، إلى خديجة، إنها قبيلته ووطنه وجيشه، إنها السند والعون والتأييد، إنها المرأة التي حكمت على صدق زوجها بتاريخه ومواقفه ، ترى زوجها في حالته هذه فتنطق بثبات غريب أن اثبت فمثلك لن يُخزى ، اثبت فمثلك لن يُضر ، اثبت فمن يفعل



فعالـك ومـن يتحلـى بخصالـك لـن يُخـزى، اثبـت فلـن تجـد منـي إلا العـون والتأييـد ، (**كلا، أبشـر، فـوالله لا يخزيـك الله أبـدا؛ إنـك لتصـل الرحـم، وتَصـدق الحديـث، وتحمـل الـكل، وتقـري الضيـف، وتعـين علـى نوائـب الحـق**)

تمسَّكوا بمَـن يؤمنـون بكـم، مَـن يـرون فيكـم الحيـاة، لا تخذلوهـم ، فالثقـة لا تُولـد فـي لحظـة إنمـا هـي حصـاد سـنوات ومواقـف ، لا تهـدروا حصـاد السـنوات فـي لحظـات عابـرة ، تجـاوزوا قـدر اسـتطاعتكم. عبِّـروا عـن حُبكـم واغفـروا الـزلات قـدر مـا تسـتطيعون ، **فـلا مـرارة أشـد مـن مـرارة الشـوق لحديـث كتمتـه ولمّـا وجـدت الشـجاعة للنطـق بـه لـم تجـد مـن كان عليـه أن يسـتمع لـه.**

قد تكون القوة في موطن الضعف

الضعـف الحقيقـي ألا تعـرف قيمـة نفسـك ومـا أنـت فيـه من النعـم، أن تتعامـل مـع النعم على أنهـا حق مفروض حتى إذا سُـلبت منـك عرفت قدرها، كل منـا متميز في شـيء يسـتطيع أن يبدع فيـه، ولديه جانب آخـر يفتقد لهذا التميـز، لكـن أغلبنـا يخشـى الحديث عنـه حتى لا يُفسـر على أنـه ضعف، لا يوجـد مـن يتميـز فـي كل شـيء، لا تجعل مـن موطن ضعفـك عائقـا لتحقيق أهدافـك، تعـرف على نقـاط ضعفـك وحاصرها قـدر اسـتطاعتك ، اعترف بأخطائـك لإصلاحهـا، لا تستسـلم لإحسـاس الضعـف حين يتكـرر الإخفاق.

فَقَـدَ صبي ذراعه اليُسـرى في حادث سـير ولما أراد تعلـم رياضة الجودو لم يعلمـه المدرب سـوى حركـة واحدة وقال لـه : هذه هـي الحركة الوحيـدة التي تعرفهـا، ولكنهـا الحركة الوحيدة التي سـوف تحتاجها دائماً، بعد عدة أشـهر، أشـرك المدرب الصبي بإحدى البطولات وفي إحدى المباريات وبينما كاد الصبي أن يُهـزم ارتكـب الخصـم خطأً قاتلاً، فاسـتغنى عـن وضعـه الدفاعي. وعلى الفور، اسـتخدم الصبي حركته الوحيدة وثبَّـت خصمه. لقد فاز الصبي بالمباراة وبالبطولـة. وأصبـح البطل.وفـي طريـق العودة، سـأل مدربه» كيـف فزت في البطولة بحركة واحدة فقط؟»أجابه المدرب : لقد فزت لسـببين، الأول: لقد كنت

تتقن واحدة من أصعب الحركات في الجودو على الإطلاق، والسبب الثاني: أن الحركة الدفاعية المعروفة والوحيدة لتلك الحركة هو أن يمسك منافسك بذراعك اليسرى» لقد كانت أكبر نقطة ضعف للصبي هي أكبر نقاط قوته.

أخضع أفكارك للتدقيق

قد نكون ضحايا أفكارنا حينما نجزم بصحتها دون أن نُخضعها للبحث والتدقيق، فالذي يعتقد أن من السعي على الرزق أن يهدر وقته في عمل لا قيمة له إنما يخدع نفسه، الفرص الحقيقية تأتي حينما نكف عن مطاردة الأشياء التي لا قيمة لها، حينما نكف عن التمسك بأفكار لا جدوى منها، أنت صناعة عقلك، أخضع أفكارك للتدقيق دوما، فإما أن تؤمن بها أكثر أو تغير الطريق بعيدا عنها قبل أن تكتشف أنك أضعت عمرك في التمسك بأفكار لا جدوى منها، ولا تستصغر فكرة جالت بخاطرك في لحظة ما، تمسك بها فقد تمنحك معنى جديدا للحياة إن أصبحت واقعا تعيشه .

اصنع المجد لذاتك

الذين يؤمنون أن المجد هو احترامهم لذاتهم هم من يستطيعون تحقيق النبوغ في واقع الحياة لا في خواطرهم وأفكارهم، فليس بالمال ولا بالجاه ولا بالأجساد تصنع الأمجاد.

دعنا نأخذ نموذجا من تاريخنا، الصحابي عبد الله بن مسعود، شاب ضعيف البنية هزيل الجسم قصير القامة خفيف الوزن فقير المال قليل الجاه راعي الأغنام.

كان يرعى أغناماً في مكة فَمَّرَ عليه النبي - ﷺ - ذات يوم ومسح على ضرع شاة صغيرة من الأغنام التي كان يرعاها فنضحت لبنا فآمن في حينه وقال للنبي ﷺ: **يا رسول اللّٰه علِّمني، فمسح النبي - ﷺ - على رأسه وقال: ﴿يرحمُك اللّٰه! إنك غلام مُعلّمٌ﴾**[١٤]

١٤ صحيح ابن حبان (٧١٨٦)



منحـه إيمانـه ثقة في ذاته جعلت الغـلام الأجير يقف أمام سـادات مكة جاهرا بالقـرآن، فـكان أول من جهر بالقرآن فـي أندية قريش وهـو الأجير الضعيف.

صعـد نخلـة ذات يـوم والصحابـة أسـفله، فهبـت ريـح فكشـفت عـن سـاقه فضحـك الصحابـة مـن نحافـة سـاقيه فقـال لهـم النبـي ﷺ ﴿**والـذي نفسـي بيـده لهمـا أثقـل في الميـزان مـن أحد**﴾[١٥] وقـالَ عنـه النبـي ﷺ ﴿ **مَـنْ أَحَـبَّ أن يقـرأ القـرآن غَضًّـا كمـا أُنْـزِلَ فليقـرأه علـى قـراءة ابـن أُمِّ عَبْـدٍ**﴾[١٦] وقـال عنـه عمـر بـن الخطـاب « **لقـد ملـئ فقهًـا** » وقـال عنـه أبـو موسـى الأشـعري « لا تسـألونا عـن شـيء مـا دام هـذا الحَبـر فيكم» وقـال هـو عـن نفسـه « **والله مـا نـزل مـن القـرآن شـيء إلا وأنـا أعلـم في أي شـيء نـزل، ومـا أحـد أعلـم بكتـاب الله مـني، ولـو أعلـم أحـدًا تمتطـى إليـه الإبـل أعلـم مـني بكتـاب الله لآتيـه، ومـا أنـا بخيركـم**» .

لنعـد الآن لقـراءة أول الفقـرة ((**الصحابي عبد الله بن مسـعود، شـاب ضعيف البنية هزيل الجسـم قصـير القامة خفيف الـوزن فقير المال قليـل الجاه راعي الأغنـام**)) فكيـف وصل لهـذه المكانة رغـم كل هـذه المعوقات؟ إنـه إيمان وقر فـي قلبـه فمنحـه اليقين فـي ذاته، فطلـب المجد من البـاب الذي يحسـنه، لم يطلبـه من مـال افتقده، ولا جـاه غاب عنه، ولا فروسـية لم يحسـنها، بل طلبه مـن علـم نفعـه وانتفـع بـه غيره حتـى صـار إماما فـي القـرآن وفـي الفقه .

دافع عن أفكارك

أكثـر الذيـن غيَّـروا مـن شـكل الحيـاة رفضتهـم مجتمعاتهـم، نبذهـم الوجهـاء والعامـة، وانتقدهـم العالـم والسـفيه، لكنهـم لـم يستسـلموا، بـل تمسـكوا بمبادئهـم حتـى تغيـرت مـع صلابتهـم شـدة القلـوب فرقـت ولانـت لهـم، امنـح نفسـك شـيئا مـن الثقـة تدافـع بـه عمـا تؤمـن بـه، ودافـع عـن أفـكارك مـا دمـت حيـا، ليـس المهـم أن تخـوض كل جـدال تُدعـى إليـه المهـم أنـك حـين تُختبـر فـي صلابـة إيمانـك بأفـكارك ومبادئـك لا تنهـزم.

---

١٥ مسند أحمد ٤٠٧٢ وصححه الألباني في السلسلة الصحيحة ٣١٩٢

١٦ سنن ابن ماجة ١٤٣وحسنه الألباني في السلسلة الصحيحة ٢٣٠١

حينما قال جاليليو أن الأرض كوكبٌ صغير يدور حول الشمس مع غيره من الكواكب،أتهموه بالزندقة وحُكم عليه بالإقامة الجبرية ومُنعت مؤلفاته، لكنهم لم يستطيعوا تغيير صلابة موقفه وإيمانه بأفكاره حتى خلّد التاريخ موقفه وانطلقت من فكرته مئات الكتب والأبحاث حتى ثبتت صحتها

ليس المهم أن تضيع حياتنا من أجل فكرة نؤمن بها المهم أن نجد الفكرة التي تستحق حياتنا ، أن نمضي أيامنا ولياليا ونحن نزداد يقينا بما نؤمن به وما نعتقد بصحته ، أما انتصارنا أو إخفاقنا في خوض معارك أفكارنا فليست هي قضيتنا الأولى، إنما قضيتنا الأولى تكون في ثباتنا على ما نؤمن به ، فإن وفقنا فطعم النجاح لن يعادله شيء، وإن كانت الأخرى فقد أمضينا أيامنا ولياليا في التفكير في شيء يستحق ، ولم تذهب حياتنا هباء .

تجاوز المواقف

أن تنسى موقفاً مزعجاً حدث لك أوفر بكثير من أن تضيع الوقت وتصرف طاقة كبيرة من دماغك للتفكير بالانتقام. تجاوز المواقف لتستمر الحياة فكل ما لم يخلق معك يمكنك العيش بدونه، لا تجمد الزمان عند موقف، وسامح قدر الإمكان، فالكراهية مرهقة، إنها تستهلكنا، نعم قد تغلبنا طباعنا ويسبقنا غضبنا فتثور ثائرتنا من أبسط الأمور، وأحيانا يأخذنا الغضب إلى الإفراط في القدرة، لكننا وقتها نفرط أيضا في القلوب التي نتألفها .

دخلَ دكتور مُحاضر إلى القاعة وسألَ طُلابه :« إذا كانَ معك ٨٦٤٠٠ دولار، وسرقَ أحدهم منكَ ١٠ دولار،هل ستقوم باللحاق بهِ وأنت تحمل في يدك ٨٦٣٩٠ دولار؟،أم أنّكَ ستتركه وتكمل طريقك؟ جميع الطلبة أجابوا : « بالطبع سأتركه و أحتفظ بالـ ٨٦٣٩٠ دولار » قالَ الدكتور « فعلياً أنتُم جميعاً تفعلون العكس تماماً، وجميعكم ستفقدون الـ ٨٦٣٩٠ دولار مقابل الـ ١٠ دولار؛ ٨٦٤٠٠ دولار، هي في الحقيقة عدد الثواني في اليوم الواحد، وأنت مقابل كلمة قالها لك أحدهم وأزعجتك أو موقف أغضبك في ١٠ ثوان، ستبقى تُفكر في الموقف لبقية اليوم و تجعل الثواني العشر تُضيِّع لك بقية يومك.

تجاوز المواقف، الأشخاص، الذكريات، الأقوال، لا تتوقف طويلا بجوارها فترهقك، أحيانا يكون ترك المزيد خيراً من الحصول على المزيد ، ترك أشخاص خيراً من التمسك بهم ، ترك الرد خيراً من الرد الغاضب، ليس كل الفقد خسارة ، لا تبتئس بموقف سيئ مر بك، **فالمواقف السيئة قد تؤلنا لكنها تجعلنا نعيد ترتيب مَن حولنا** ، نعيد ترتيب أولوياتنا ، ما يستحق الجهد وما يستحق التجاهل، من يستحق البقاء ومن يستحق الترك، المواقف تُظهر لنا حقيقة من حولنا ، فأحيانا يكون علينا أن نقفز من فوق كومات التراب في الطريق، لا أن نخطو فوقها فتثير غبارا علينا يُفسد مظهرنا ، بعض الأشخاص كهذه الكومات في طريقنا ، علينا أن نقفز من فوقه، وحين تتجاوزه لا تتركه متسلطا على تفكيرك ومشاعرك حتى بعد رحيله، **التجاوز يعني أن يتجاوز كل دوائرك الخاصة، التفكير والانشغال والاهتمام.**

التعافي بعد خيبات الأمل

أظن أغلبنا داهمه ذاك الشعور الخادع بعد إخفاق تعرض له أنه الوحيد الذي يعاني ويتعثر ولا ينال ما يريد، والحقيقة إن الإخفاق أمر عادي يتعرض له الجميع بلا استثناء كل بقدر أهدافه التي يسعي نحوها، لكن الفارق في تعاملنا في تلك الأوقات الحرجة التي تعقب كل محنة وكل إخفاق، أوقات الإحساس بخيبات الأمل.

ولا يأتي التعافي ونحن لا نزال نعطي الأمر أولوية قصوى في تفكيرنا، فالتعافي من خيبات الأمل يبدأ بخطوة التجاوز ، نرى في مباريات الملاكمة إذا استقوى أحد الخصمين على الأخر وظل يلاحقه بضربات في وجهه، متى يمكن أن يتعافى خصمه وهذا الكم من الضربات يلاحقه كل ثانية ؟! إنه يحتاج لأن يبتعد قليلا، لأن يلتقط أنفاسه بعيدا عن الضربات ثم يبدأ في المواجهة من جديد ، هكذا نحن في الحياة الأمر الذي يسبب لك ألم ما لن تتعافى منه إلا بعد أن تتجاوز التفكير في تفاصيله، ابتعد عن كل ما يربطك به ، وقتها يبدأ العقل بتقبل فقدان الأمل وترتيب الأمور من جديد ،فإذا أردت تجاوز إخفاق ما قلل التفكير في تفاصيله، ولا تسمح لشيء أن يحطم كل شيء.

من رحم الفشل يولد النجاح

لا يوجد نجاح بلا إخفاقات كثيرة سبقته، حين تحدد هدفا ما وتسعى لتحقيقه من الطبيعي ألا يتحقق من أول محاولة، الأهداف ذات القيمة تحتاج جهدا ذا قيمة، لا تأتي هكذا بلا تعب، فالخطأ هو المرشد لتعلم عدم الخطأ ، أغلب الخطوات في الحياة في أي اتجاه تبدأ بالفشل. حتى الطفل عندما يتعلم المشي على قدميه لأول مرة، ولمرات عديدة بعد المرة الأولى يسقط،**الذي يصنع الفارق هو مقدار إيماننا بأن أهدافنا تستحق محاولة أخرى، تستحق تعباً إضافياً.**

لا يوجد نجاح بلا ثمن

لا يوجد نجاح كامل ، كل نجاح كان سببا في فشل آخر، لا شيء بلا مقابل، كل شيء له مقابل ليس شرطا أن تعلمه أو تستوعب كم دفع هؤلاء الناجحون حتى وصلوا لما حققوا ، قد يجعل المرء هدف حياته بلوغ منصب مرموق يشغله ويحقق ذلك ولكن هذا لا يعني أنه كان بلا ثمن ، لكنه ثمن غير مرئي أحيانا (**غربة** ، **أسرة** ، **صحة** ، **أصدقاء ......**) تقبّل نجاحك بالقدر الذي حققت أنت ، بقدر الجهد الذي بذلت، الوقت الذي أضعت، المال الذي أنفقت ، تقبّل نجاحك لتقبل ذاتك، ولا تنتقص من نجاح غيرك فلا تدري من أي باب دخل ليسدد ضريبة النجاح.

تحلّ بعزة النفس

لسنا ملائكة، نعم بشر نصيب ونخطئ بداخلنا ضعف وقوة، جبن وشجاعة، رغبة في العلوّ مع ميل للانحطاط ، ويبقى الفارق فيمن يقاوم ومن يهوي ويستسلم ، إذا أتتك فرصة تنتصر فيها لنفسك لا تدعها تمضي لأي سبب كان، فربما لا تتكرر وتحيا ما بقي من عمرك تندم على ضياعها ، انتصر لنفسك فلئن تحيا في تعب من أجل اعتزازك بنفسك خير من أن تعيش في راحة مع نفس قد كُسرت، تحلَّ بعزة النفس و لا ترض لنفسك بالدنيء من القول والفعل.

كان (**سعيد الحلبي**) أحد علماء الشام جالسا في المسجد الأموي مادا قدمه فمر عليه إبراهيم باشا بن محمد علي حاكم مصر فلم يغير العالم جلسته فغضب عليه الحاكم وأراد أن يسقط هيبته في قلوب



الناس فأرسل إليه بهدية ألف ليرة ذهبية فقال له العالم « يا بني، عد بنقود سيدك وردها إليه، وقل له: إن الذي يَمُدُّ رجله، لا يَمُدُّ يده.

انظر إلى أهدافك نظرة ناقد

هل هي متوافقة مع إمكاناتك وقدراتك، أم أنها مبالغ فيها، ما المانع في أن تعيد ترتيبها، وما المانع في أن تعيد السعي نحوها مرة بعد مرة، فأول خطوة في استعادة ثقتك لذاتك أن تشعر أن لوجودك قيمة، أن لك دوراً ، أكثر الذين يملُّون من ضغوط العمل حين يجلسون يوما أو أسبوعا بلا عمل يعلمون أن الراحة في المشقة، نعم الراحة تلازم إحساسك بوجودك، بقيمتك، لذا ضع أهدافك في إطار الحياة التي تعيشها، أهدافا لها معنى، أهدافا محددة لها توقيت زمني تُنجز فيه.

كن رحيما بنفسك

كلنا تملؤنا العيوب ويتخللنا النقص لكننا مستورون بستر الله لنا، جَلْد النفس لن يقومها ، إنما يزيد من إحساس النقص وبالتالي فقد الثقة، أسقط كل(**يجب أن تكون كذا**) من قاموس حياتك فلن تجني منها سوى حسرة تفقدك متعة أي نجاح ، كن نفسك فليس مطلوبا منك أن تفعل أي شيء لا ينتمي إليك، امنح نفسك الأمان وتصالح معها، فمسماحتك لنفسك أكثر أهمية من إقناع غيرك أن يسامحك ، ستجتاز الحياة مثل كل أحد، فليكن تجاوزك بقناعتك الخاصة ، **يا صديقي إنها حياتك أنت، الطريق فيها ملكك، الأهداف فيها حلمك، الخطوات فيها صناعتك، فحيثما وجدت انشراح الصدر فامض.**

كن سندا لغيرك

رائع أن يكون لنا كثير من الأصدقاء ولكن أحدهم فقط هو من يخطر في البال عند الشدة والحاجة، أحدهم فقط هو من نتكئ عليه ونعلم أنه سند لا يَملّ ولا يَميل، إنها الحياة نصارع أمواج صعابها ثم نرسو بشواطئ الأمان فنرمي بأثقالنا عليها، كن هذا السند لمن حولك، لأسرتك ، لأصدقائك، للمحيطين بك، **كن سندا لمن خذلتهم القلوب والمواقف .**

وازن بين أهدافك

لا تندفع لشهوة النجاح في العمل لتأخذ منك نجاحك في كونك جزءا من أسرة ترى فيك محور حياتها ،النجاح المبتور يُفقِد المرء لذة النجاح حتى إن بلغ فيه القمة، المقصود من أهدافك أن تأتيك بالسعادة لا أن تسلبها منك، فإذا كان هدفك مثلا هو النجاح في مشروع معين أو الحصول على وظيفة ما فأنت في الحقيقة تسعى لتحقيق سعادتك من خلال أهدافك، فلا تعكس الوضع وتجعل أهدافك سببا لشقائك. وازن بين أهدافك حسب أهميتها لك، أولويتها عندك، **النجاح الحقيقي أن تنجح في كونك إنسانا راضياً عن ذاته ، فالنجاح الذى لا يأتي بالسعادة هو صورة مخادعة من الفشل.**

ابدأ من النهاية

بعض الناس يصيبهم الإحباط من النجاح، نعم هذه حقيقة، لم يكن لديهم تصور كاف للنهاية التي يريدون تحقيقها، بذلوا جهدا أرهقهم وحققوا أشياء رائعة لكنهم لم يعرفوا متى وأين يكون التوقف ؟ارسم في مخيلتك النهاية التي تتمناها دائما لأي عمل وحدد النقطة التي تحتاج لأن تتوقف عندها في السير في نفس الطريق، ليس المهم ما تبذل من جهد بقدر ما يهم أن تعرف إلى أين يأخذك، فالأهداف التي لا تتحقق هي التي تبدأ ولا تعرف شكل نهايتها .

النجاح بقيمته وأثره

دائما ما تجد الأشخاص الواثقين من أنفسهم يتساءلون "لِمَ لا أكون أنا"؟ لا يهابون الصفوف الأولى ، يؤمنون بقدراتهم ويؤمنون بأن الخطأ والفشل أمور عادية ليست نهايات إنما خطوات في طريق أحلامهم ، تجد النجاحات البسيطة تُسعِدهم، فقط لأنها خطوات، لا أحد يولد ضخما ، أما الآخرين فيشعرون دائماَ أن عليهم الانتظار حتى يتم اكتشافهم، عليهم الانتظار حتى يشعر بوجودهم أحد .





نـرى أشـخاصا لا يقدمـون شـيئا ذا قيمـة ومع ذلـك يتابعهم الآلاف عبر وسـائل التواصل ويمتلكون أرقاما تجعلهم يشعرون بشيء من الفخر وربما التباهي ، ولكن الحقيقـة أن هـذا ليـس مقيـاس نجـاح، التميـز يكون بالنوع لا بالكم، أن يكون لهذا النجـاح أثـر فـي حياتـك وحيـاة من يتابعـك، أن تكون إضافه للحيـاة لا عالة عليها، أن يُقتـدى بـك لا أن يحـذر النـاس منـك، أن يحترمـك المميـزون فـي نفـس مجـال عملـك، فالعـدد لا يعنـي شـيئا بقـدر نوعيـة هـذا العـدد.

حدد إيجابياتك واعمل على تنميتها

أيهما أولى بالاهتمام، معالجة نقاط ضعفك أم تنمية نقاط قوتك ؟

هناك من يرى أن تحسين نقاط الضعف هو الطريق الصحيح لزيادة نقاط القوة فإذا كنت عاجزا عن التغلب على نقاط ضعفك فكيف يمكنك تنمية نقاط قوتك!

وفريق آخر يرى أن الأولى تقوية نقاط القوة ، لأنه يركز طاقة المرء على تعزيز مـا يميـزه بـدلا مـن إضاعة مزيد من الوقت في معالجة جوانب الضعف والقصور والتـي قـد تكـون علـى حسـاب تنميـة نقـاط القـوة فيصبـح المرء بـلا نقطـة تميـز

وكلا الأمريـن ضـروري لكنـه يختلـف مـن شـخص لآخـر، فـإذا كانـت نقـاط الضعـف فـي أمـور تؤثـر سـلبا علـى تقدمـك فعلاجهـا أولـى، فمثـلا إذا كانـت مـن نقـاط ضعفـك الكسـل والخمـول، فكيـف يمكـن التغاضـي عـن علاجهـا والاهتمـام بنقـاط القـوة ، وهـي نقطـة سـلبية لهـا تأثيـر مباشـر علـى أي خطـوة تخطـط لهـا ؟! أمـا إذا كانـت نقـاط ضعفـك لا تقـف حائـلا فـي طريـق تقدمـك ، فاهتـم بمـا يزيـد مـن تميـزك، بتركيـزك علـى نقـاط قوتـك، ومـع الوقـت سـتجد أن نقـاط الضعـف تتلاشـى تدريجيـا كلمـا تقدمـت أكثـر فـي طريـق تميـزك .

البحث عن البديل المناسب

الـذي يقبـل بالقشـور لـن يجنـي أكثـر منهـا، حـين تعـرف قيمـة نفسـك يمكنـك تسـويقها جيـدا، الرضـا عـن عمـل أقـل مـن إمكاناتـك لا يعنـي الاكتفـاء بـه وعـدم البحـث عـن بديـل يليـق بـك، بـل أن تجعلـه محطـة فـي مشـوار حياتـك، ومـع كل صبـاح تفكـر فـي طريقـة جديـدة لتغييـره نحـو الأفضـل. ابحـث عمـا تبـدع فيـه

ولا تركن لروتين الحياة، تقبل ذاتك واستفد مما تحسنه، ولا تُصدِّر أفكارك السلبية لتنتقص من نفسك، فلا أحد مميز في كل شيء، فالحيتان في أعماق المحيطات تفرض هيمنتها لكنها إذا خَرَجت بالقرب من الشاطئ تموت، اصنع قمتك الخاصة، ولا تستصغر ذاتك وتنتظر من الآخرين تقديرك.

كافئ نفسك بعد كل نجاح

حين تحقق أي نجاح عليك أن تفرح لا لأنك حققت شيئا فحسب، إنما لأنه ثمرة تعبك أنت ، ثمرة صعوبات أنت من واجهها، ثمرة تفكير أرّق ليلك وشغل نهارك ، كل هذا حين يتوج بنجاح فحق لك أن تفرح وإن كان نجاحا صغيرا ، فالذي تجاوز صغائر الأمور يكون على كبيرها أشد فلا يهابها، **كافئ نفسك فالنجاح يليق بك**

صادق الناجحين فالنجاح عدوى

مصاحبة الناجحين تنشر عدوى النجاح، إنها ترفع سقف الطموحات لدينا ، ربما تبدأ بالتقليد أولا ثم ترتقي للابتكار والتميز، فتراكم الخبرات الإيجابية التي تستمدها من مصاحبة الناجحين ستولد لديك طاقة هائلة تمكنك من التميز ، إن استطعت أن تحوِّل هذه المصاحبة إلى محفز لك، بعيدا عن نعي الحظوظ والتحسر على الحال ، ففي كل تجربة رائدة تسمع بها جزء يشبه شيئا من تفاصيل حياتك، ربما معاندة الظروف أو قلة الإمكانات، وفي كل تجربة درس يتكرر ، إنه درس الطموح الذي لا يعرف المستحيل.

صاحب الناجحين ليس فقط في واقع حياتك، بل في قراءاتك ، اقرأ عنهم كثيرا، شاهد قصصهم وهم يتحدثون عنها ، تعلم منهم، فأمثال هؤلاء ليسوا بشرا عاديين، لقد تفوقوا على واقعهم بإرادتهم وحين تتحدث عنهم احفظ لهم الفضل في كل ثمرة تجنيها وهم من غرسها فيك، وكن على ثقة أن الفارق بينك وبينهم ليس في القدرات إنما في درجة التعلق بالأهداف والصبر على مشقة تحقيقها.



استفد من اليوم

لا تفكر بما تريد أن تصبح في المستقبل بقدر ما تفكر بما تريد أن تفعل بيومك حين تصبح، أذكر في إحدى وسائل المواصلات ركب بجواري رجل قد أكل الزمان منه حتى شبع، تحادثنا سويا، أخبرني أنه يقترب من التسعين ، لا زال يتحرك ويتحدث وربما يتذكر جيدا تلك السنوات ، وبعد أحاديث من هنا وهناك سألته، تسعون عاما كيف مضت ؟ شرد طويلا كأنما يستحضرها في مخيلته ، ثم نظر إلي وقال : مضت كأنها يوم. تسعون عاما مضت كأنها يوم ؟!

«**أين ذهب الوقت؟**» إنه لم يذهب، لقد مضى، تجاوزته بتلك الأيام التي كنت تتمنى أن تنتهي سريعا ولا تدري أنها من رصيد حياتك، لقد مضى بتلك الليالي التي بت فيها بائسا على أمور علمت فيما بعد أنها لم تكن تستحق كل هذا التأثر، فكلما تقادم العمر زاد الإحساس أن الوقت يمر بشكل أسرع، رغم إننا في مرحلة ما من حياتنا كنا نعيب على الأيام طولها، عش يومك بكل طاقتك ، بكل ما تستطيع من قدرة على منحه الحياة.

اصنع لحظتك المناسبة لا تنتظرها

اللحظات المناسبة قليلٌ ما تأتي بمفردها، إنما بإمكانك صناعتها، بإمكانك تحويل كل لحظة إلى لحظة مناسبة، حين تتخذ قرارا صائبا قد صنعت لحظة مناسبة، حين تكسر حاجز الخوف والتردد وتتخذ خطوة نحو الأمام في أمر لطالما تأخر بسبب ترددك فقد صنعت لحظة مناسبة، حين تتجاوز التفكير في موقف ، في شخص كان وجوده يرهق تفكيرك فقد صنعت لحظة مناسبة.

استمع لكل النصائح وخذ منها ما يناسبك

استمع للنصائح لكن لا تندفع خلفها، فليست النصائح ما تمنحك الثقة، بعضها ليس لك، لا تناسبك، من قالها مَرَّ بظروف غير ظروفك، قابل أشخاصاً غير الذين قابلتهم، مشاعره غيرك، تفكيره غيرك، تقديره ونظرته للأمور غيرك، نصائحه قد بناها من خلال تجربته وأفكاره ، استمع للنصائح، للأفكار ، للتجارب لكن لا تأخذ منها إلا ما يناسبك

قيمتك ليست في ألسنة الآخرين

الثناء أمر تحبه النفس، تألفه الآذان، يُشعرنا بشيء من الإنجاز، لكن الذي نقصده ألا تستمد قيمتك من ألسنة الناس، إن امتدحوك فأنت بخير ، وإن انتقدوك تتوقف عن السير، ليس كل ثناء يبني ولا كل نقد يهدم، زن نفسك بميزانك أنت، حين تعتقد بصحة أمر ما دافع عنه ، واعلم أن جزءا من سعادة يومك مرتبط بشكل مباشر بالهدف الذي تسعى نحوه لا بالأشخاص ولا الأشياء، فالناس لن يكفوا الحديث عنك والانشغال بك، ولن تستطيع إيقافهم لكن بإمكانك التوقف عن الانشغال بكلامهم وتصرفاتهم، أما هم فلن يكفوا، إنهم إن رأوا مريضا قد سُلبت منه نعمة العقل كان تعليقهم هنيئا له الجنة بغير حساب أتريد من أمثال هؤلاء أن يكفوا عن الانشغال بك! إنهم يحسدون المريض على مرضه.

تواصل مع أشخاص جدد

الأحلام الكبيرة لا تتسع لها صدور أقزام الطموح، لذا تجد أكثر من يُهمِّش أحلامك من ليس لهم أي رصيد في الحياة يمكن أن يفتخروا به يوما، جَدّد علاقاتك الاجتماعية، ابحث عن صداقات جديدة لأناس يشبهونك، فبناء صداقات جديدة يعني فكراً جديداً ورأياً جديداً وتجارب جديدة، يعني بناء محيط اجتماعي أكثر إيجابية، فبقدر التواصل مع الآخرين بإيجابية تزداد قيمتك الاجتماعية .

صحح بعض مفرداتك اليومية

هل لألفاظنا علاقة بثقتنا في أنفسنا؟ سبق أن أشرنا إلى مدى تأثير الأفكار السلبية على مستوى ثقتنا في أنفسنا، فانعدام الثقة بالنفس ناتج عن فكرة سيطرت على العقل بأنك ضعيف الشخصية، فتجد دائما نبرة صوت بداخلك تأخذك للخلف « لا يحبك أحد. لا يفضل أحد حديثك. أنت إنسان غير مقبول . الكل يتجاهلك . الفشل يطاردك .

ماذا تنتظر من نفسك إذا كانت هذه الأفكار السلبية هي التي تقودها، فهذا التفكير السلبي يدفعك إلى خلق مزيد من المبررات لإخفاقك في كل هدف تريد تحقيقه.



دع عنك هذه الألفاظ ، فلا تجعلها ضمن مفردات يومك

- **أنا عاجز حقيقية**، أنت لم تحاول أصلا ، هناك فارق بسيط بين التوكل والتواكل، التواكل هو ركون لا حراك فيه ، لا بذل، لا حركة من الأساس، أما التوكل هو إفراغ السعي منك واليقين في عون ربك ، العجز الحقيقي هو عجز الإرادة وما دون ذلك مجرد عقبات.

- **نسيت الموعد**، النسيان تجاهل وإهمال، خذ لك مفكرة، سجل خواطرك، مواعيدك، أفكارك، اصنع لنفسك سجلا من الخواطر قبل أن تضيع، سجلا من الأفكار قبل أن تُنسى، سجلا من دروس الحياة قبل أن تُكرر نفس الأخطاء.

- **لا أثق في رأي أحد**، المشورة مشاركة العقول والخبرات وجني سهل لثمار إبداع الغير برضاهم **((من استشار لم يُعْدَمْ عند الصوابِ مادحاً وعند الخطأ عاذرا))**.

- **أفحمته فما عاد ينطق**، أنت تحاور لتقنع لا لتسخر، تعلَّم من الشافعي **(ما ناظرت أحداً إلا وددت أن الله تعالى أجرى الحق على لسانه)**.

- **قال فلان كذا**، لِـمَ لا تفكر في أن ينقل عنك الناس، لا ترتدي ثوبا ليس لك، وتنقل فكرا ليس لك، وتردد كلاما ليس لك، وتناقش أفكارا لا تؤمن بها لمجرد أنه طُلِب منك ذلك، انقل عن غيرك قدر حاجة الكلام، وردد ما تراه صوابا، وناقش ما تؤمن به فقط، ودوّن ما تعتقد أنه يستحق.

- **أشعر بفراغ**، الفراغ في داخلك، اشغل قلبك بأفكارك التي تؤمن بها، بعقيدتك، بأهدافك .

- **غير راض عن نفسي**، ومن منا راض عن نفسه كل الرضا، النقص يعترينا العيوب تتخللنا ، الضعف يستحوذ علينا والذنوب لا تفارقنا، هذا حالنا ، واقعنا ، حقيقتنا، تقبل ذاتك ، حاول أن تقلل من أخطائك قدر استطاعتك لكن لا تجلد نفسك مع كل خطأ، من أين ستأتي بالطاقة للصمود كل يوم في وجه الحياة إن كان العقاب يأتي من داخلك؟!

- **أنا وحيد**، الوحدة ليست مرض يحتاج لشفاء، إنما هي حالة تحتاج لقرار منك ، أن ترى الحياة من حولك، تندمج فيها ، تشاطر من حولك الحياة ، تبحث عمن يقبلك كما أنت بلا تصنع ، بلا تكلف، قاوم الرغبة بالوحدة، ابحث عن صداقات جديدة، لا زال بالحياة بقية من خير .

- **هذه أمور شكلية**، أكثر الأشياء التي لا تبالي بها يراها غيرك أموراً جوهرية، لا تنتقص من أهداف الآخرين، ولا اهتماماتهم وانتبه لمشاعرهم فلا تخدشها بكلمة، فما أيسر النطق بالكلمات وما أصعب علاج جراحها .

- **لا أحد يهتم بي**، لست بحاجة إلى أن يُشفِق عليك من حولك، فربما ينتظرون هم منك ذلك.

- **لا أقدر** ، العجز هو أن تستسلم، حاول ألف مرة، ستصل بالنهاية لهدفك **((من طلب شيئا ناله أو بعضه))**.

- **لولا فلان ما استطعت** ، فأنت وفلان لكم رب يُحسن التدبير، ثق في تدبيره لك ، ولا تستصغر من شأن نفسك **((ما ضاع امرؤ عرف قدره))**.

- **الكل يحاربني ، يكرهني** ، إنما تجني ثمار ما زرعت، فازرع الخير تجنِ خيرا **(خالطوا الناس مخالطة إن متم معها بكوا عليكم وإن عشتم حنّوا إليكم)**.

- **اجتهدت أكثر من فلان** ، الكل يجتهد قدر استطاعته لكنك لا ترى إلا جهد نفسك .

- **لا أفهمك إطلاقا**، ماذا إن طلبت إعادة توضيح الفكرة أو تصحيح معلومة أو التأكد منها .

- **تعبت من الأحلام**، تعلق بأحلامك التي تستحق وقتك وتفكيرك ، فالأحلام التي تستحق أن نفكر بها لا تلك التي نراها في النوم إنما التي تراود مخيلتنا فتمنعنا من النوم لتعلق العقل بها .



- **لا زلت صغيرا**، هذه الجملة صنعت لنا جيلا من الأقزام ، كبار الأعمار أقزام الهمم، فالذي يشعر أنه ما زال صغيرا سيظل يخطئ ولا يبالي، سيظل عالة ثم يعتذر لنفسه أنه لايزال صغيرا

- **يوما ما**، يوما ما سأصبح مديرا لهذه الشركة، يوما ما سأصبح كاتبا مشهورا ، يوما ما سأصبح غنيا ، الأهداف بهذه الصيغة لا تكسبها زخما بداخلك، إنها تعطي معنى الاحتمالية الخالية من أي ثقة، ماذا إن حذفت (**يوما ما**) التي لا تعكس أي نوع من الثقة وتركت البقية كأهداف لك، (**سأصبح مديرا لهذه الشركة**) (**سأصبح كاتبا مشهورا**) الكلمات بهذه الصياغة قد اختلفت دلالتها ليس لنفسك فقط إنما حتى فيمن يستمع إليك.

ومضة قلم

الأشخاص المميزون غالبا ما يبحثون عما يُفيدهم ويُفيد غيرهم، إنهم يتمنون الخير للبشرية من قناعة داخلية لا إدعاء لفظي، أما الآخرون فدائما ما تجد السؤال على ألسنتهم: وبماذا تفيدني مساعدتهم ؟

تحديد الأهداف

كن صاحب هدف تركض نحوه كل صباح
ولا تجعل نفسك عالة على الحياة
إن أردت أن تحافظ
على قيمتك
كإنسان



ما هو الهدف ؟

يُعرف الهدف بأنه النتيجة النهائية لفعل أراد الشخص تحقيقه، فالهدف في بدايته حلم قد يتحقق بالسعي وقد يظل حلما بالركون، والأهداف هي التي تصنع الفارق بين شخص و آخر، والفارق هنا لفظ عام، قد يكون فارق في الطموح، في القدرة على بذل الجهد، في القدرة على التخطيط ، لكنها فروق مرتبطة دائما بالحركة، بالسعي ، بالرؤية، فنجد من يحدد أهدافا تستحق الوقت والجهد، ومن يحقق أهدافا يضيع معها الوقت والجهد، فالأهداف تعني بصمتك الخاصة، حلمك ، رؤيتك للحياة أولوياتك، حقك في أن يكون لك نتاج إبداعك الخاص ، أن تمتلك أعمالا ذات قيمة، **يقول مايكل أنجلو ـ أشهر فناني عصر النهضة ـ « ليس علينا أن نخشى عدم تحقيقنا للأهداف الكبيرة، بل الخطر الأكبر الذي يتربَّص بنا هو تحقيقنا للأهداف الصغيرة فقط ليس إلّا» .**

إذن امتلاك هدف تسعى نحوه ليس مهما بقدر تحديدك لنوعية الهدف، هل يستحق سعيك نحوه، وقتك، جهدك، المال الذي تنفقه لتحقيقه، لدينا في الحياة أهداف أساسية الكل يشترك فيها، فتوفير مقومات الحياة الأساسية من مأكل وملبس ومشرب ومسكن، هي كلها أهداف أساسية، أغلب الناس يشترك فيها ، لذا لا تجدها تصنع فارقا في حياة الناجحين، امتلاكك لمسكن لا يمكن أن يميزك ، هذا يمتلك شقة صغيرة وآخر يمتلك قصرا كبيرا، هذا ليس تفاضلا، ولا هذا ما نقصده حين نقول لك إن عليك أن تحدد أهدافا ذات قيمة.

إنما نقصد الأهداف التي تغير من شكل حياتك العلمية والعملية، أن تختم حياتك وخلفك رصيد من الإنجازات التي تُبقي أثرك، القصر الكبير لن يُبقي أثرك، إنما حين تخطط لإنشاء عمل خيري ينتفع به غيرك حينها يبقى أثرك، تطوير مهاراتك هو هدف يعود بالنفع عليك في حين كان بإمكانك ألا تنفق مالا في دورة تدريبية أو في شراء كتاب لكنك فعلت ذلك من أجل تطوير ذاتك، فالتطوير هنا هدف يستحق جهدك.

SUCCESS

ليست كل الأهداف سواء

حدد الأهداف التي لا تصدأ بتقدمٍ العمر، نعم فالأهداف يصيبها الصدأ حين تضعها لمجرد أن لديك هدفاً ولم تخط خطوة واحدة نحوه، حدد أهدافك التي تغير من شكل حياتك، التي ترى أثرها في كل خطوة تخطوها نحوها، الأهداف التي تأخذ بك للمقدمة، لا التي يستحيل تحقيقها فتخمد رغبة التغيير بداخلك ، **فالأهداف التي لها قيمة تجعلك تخوض معاركك الخاصة التي تستحق عمرك، لا تلك التي تجعلك تُدرك متأخرا أن الحياة ضاعت في معارك هامشية لم تنل منها شيئا ومعركتك الحقيقية في الحياة لم تسع نحوها بخطوة واحدة.**

أنت في حياتك كقائد الطائرة، كل مفاتيح عملها تحت يديه، إنه المسؤول عنها، فإن لم يكن يعرف وجهته التي يقصدها، وإن لم يعد عدته الكافية لإدراكها فستأتي اللحظة التي تهوي فيها طائرته دون أن يصل لشيء، فقط لأنه لم يحدد وجهته قبل الانطلاق.

حدد أهدافك بالقدر الذي يجعلها متوافقة مع إمكاناتك واحتياجاتك، فالأهداف المثالية لا قيمة لها، إنها تخالف الواقع الذي تحياه، فطبيعي ألا تحقق منها شيئا.

ضع هذا التساؤل أمامك: **لماذا أنا هنا في هذه الحياة؟** وجوابك عليه يرسم لك أولويات حياتك، في الحديث الصحيح ﴿**كل الناس يغدو فبائع نفسه فمعتقها أو موبقها**﴾[١٧] فكل الناس يلتمس النجاة، لكن كُلاً منهم يلتمسها بقدر ما يملك من إرادة ، وبقدر ما تتعلق همته بأهداف تحققها، فمن الناس من يمضي واثقا في طريق الحياة، ومنهم من يمضي متخبطا يمينا ويسارا لا يدري إلى أي صوب يتجه .

يقول الدكتور روبرت شولر «الأهداف ليست فقط ضرورية لتحفيزنا ولكنها أيضًا شيء أساسي يبقينا أحياء» وهذا المعنى الذي يقصده هو معنى متعلق بسر وجودنا في الحياة ومتعلق أيضا بالسؤال الذي طرحناه

---

١٧ مسلم ٥٥٦

أولا « **لماذا أنا هنا في هذه الحياة؟**» فتحديدك لأهدافك وسعيك الجاد نحو تحقيقها يجعلك تشعر أنك المتحكم الفعلي في اتجاه حياتك، في أفعالك، قراراتك، انطباعاتك، يجعلك تعلم إلى أين تذهب وكيف ومتى تصل؟ يجعلك تتحكم في بوصلة انفعالاتك، في تأثير الظروف على سير حياتك، تحديد الأهداف يأخذك من حياة إلى حياة، من إحساس إلى آخر، من قيمة للحياة إلى قيمة أروع.

لذا نجد في كل قصة نجاح يمكن أن تستمع إليها تحمل في جوهرها مضمونا واحدا(**أهدافا محددة**) لأن إمكانات المرء تتضاعف مع تركيزه على أهداف محددة يريد تحقيقها، فيزداد نشاطه وتعلو همته وتتفجر في داخله الحماسة التي تحول دون أن يتوقف أو أن يُصاب بالملل والفتور، ويبدأ عقله في إنتاج وابل من الأفكار التي تخدم هدفه المحدد، لذا تقول جاكلين كيندي (**الثروة الوحيدة التي تستحق أن تجدها هي أن يكون لك هدف في الحياة**)

لماذا نحدد لأنفسنا أهدافاً؟

حياة بلا هدف هي حياة بلا معنى، فحينما ننسى أهدافنا الحقيقية والأشياء التي لها قيمة في حياتنا، نبدأ رحلة من التشتت فلا أهداف واضحة ولا إشارات يمكن أن نهتدي بها، ولست أظن أن عناء أشد من أن يأتي يوم تدرك فيه أن كل ما ضحيت من أجله هي أمور بلا قيمة وأهداف بلا جدوى ، وأن النجاح الذي عشت تطلبه حينما أدركته لم تجد فيه ما كنت ترجوه إنما مجرد كلمات ثناء من بعض البشر وأحقاد عليك من آخرين

حياة بلا هدف هي حياة بلا أثر، فالشخص الذي يصنع النجاح في الحياة هو الذي يرى أهدافه دائما بنفس الثبات الذي صاغها به، لذا فتحديدنا للأهداف ينعكس إيجابا على خطوات تحقيقها، فمتى كانت أهدافنا واضحة نصب أعيننا كان حماسنا لها أقوى وكانت خطواتنا نحوها أوضح.

لذا فإن قيمة تحديدك للأهداف تجد أثرها في أنها :

- تعزز ثقتك بنفسك، في كل خطوة تخطوها نحو هدف تنشده تزيدك ثقة في ذاتك، وأن بإمكانك تحقيق مزيد من الأهداف، وتحقيق أهدافك يُشعرك بقيمتك ومن يفطن قيمة نفسه لا يسلك أودية الحياة تابعا .

- تتحكم بشكل جيد في تصرفاتك، فحين تبدأ خطواتك نحو تحقيق أهدافك تزداد قدرتك على التحكم في أفعالك وقراراتك، بل وتزداد قدرتك في التحكم الإيجابي في انفعالاتك، فكم من لحظة غضب دفعتك إلى هدم ما عشت عمرا في بنائه.

- إدارة وقتك وتخطيط خطواتك المقبلة بنجاح : فكل هدف يستلزم مدة معينة تبدأ بعدها عملية التقييم، لذا كانت الأهداف المحددة دافعا إلى حسن إدارة وقتك.

كيف تتحقق الأهداف؟

ما من شك أن تحديد الأهداف المتوافقة وإمكاناتك يدفعك إلى المضي قدما نحوها، لكن الأهداف التي تتحدد بحاجة إلى أن تتشبع بها كل حواسك، وتنفعل معها بجوارحك وكل كيانك، فإمكانية تحقيق الأهداف مرهون بسعيك الجاد نحوها، وقد أثبتت التجارب والدراسات الحديثة أن الإنسان إذا تبنى هدفا ما بكل جوارحه وانفعالاته وأحاسيسه وتشبع بفكرة تحقيقه فإن هدفه سيتحقق - إن شاء الله - أو جزء كبير منه .

نعم نستطيع تحقيق مزيد من أهدافنا الشخصية والعملية، أهدافنا الخاصة والعامة، فقط عندما نؤمن بها ونسعى إليها، فالإنسان العادي يستطيع تحقيق كل ما يصبو إليه من أهداف دون امتلاك مهارات فائقة كما يعتقد البعض، فتحديد ما نريده واستعدادنا للتضحية والمضي قدما نحو تحقيقه يستنفر طاقتنا الداخلية نحوه، فالاستعداد الداخلي لتحقيق الأهداف أهم من امتلاك مهارات دون إدارة جيدة لها، قال النبي - ﷺ - في حق سلمان الفارسي ﴿**لو كان الإيمان عند الثريا لناله رجال من هؤلاء**﴾[١٨] فالثريا أحد الكواكب المعروفة

---

١٨ البخاري ٤٨٩٨



لدى العرب القدامى، والمعنى أنه إذا تعلقت هِمَّة أحد بأن يصل للكواكب في الفضاء لأدركها، لذا قال علي بن أبي طالب « من طلب شيئا ناله أو بعضه» أي إن سعيك الجاد نحو هدف تصبو إليه حتما سيتوج- إن شاء الله- بأن تدرك هدفك أو جزءا منه بقدر سعيك.

علي النعيمي- وزير بترول سعودي- التحق للعمل بشركة أرامكو عام ١٩٤٧ وهو بعمرٍ صغير؛ كعامل يحمل الأوراق من مكتب إلى أخر ، ذهب ليشرب مِن مبردة المياه الموجودة بفناء أرامكو، وهناك نهره أحد المهندسين لأنه يشرب من مبردة المهندسين، وهو مجرد عامل في الشركة. ومن هنا بدأت رحلة تحدي الذات، أن يصنع قيمته الخاصة فاختار التعليم كتحد فاستكمل تعليمه حتى نال شهادتي البكالوريوس والماجستير في الجيولوجيا، ثم عاد إلى أرامكو ليس ذاك العامل البسيط إنما أصبح مهندساً ثم مديراً لأرامكو ذاك الصرح الهائل ثم وزيرا للبترول.

يحكي النعيمي عن طموحه فيقول «**عند بداية عملي بشركة أرامكو سُئلت من أحد أساتذتي ماذا تريد أن تصبح فقلت دون تردد: رئيسا للشركة**».

وتمر الأيام ، ويتقابل المهندس الأمريكي مع النعيمي مرة أخرى، ليطلب منه عدم الالتفات لما حدث منه، **فابتسم النعيمي قائلا : لولا ما حدث لما كنت الآن كما تراني ، بالفعل غضبت حينها أشد الغضب ، ولكني طوعت غضبي لتحقيق النجاح في حياتي .**

الفشل هو الاستسلام للفشل، أما التحدي فيفتح لك طرقا جديدة في الحياة ، ليس الهدف أن تحقق كل ما تتمناه المهم أن تحاول الوصول إليه وألا تكون عالة على الحياة .

سمات الأهداف التي تتحقق

الأهداف التي يمكن تحقيقها يجب أن يتوفر فيها بعض السمات منها :

أهداف محددة في نقاط

فالأهداف العامة أهداف غامضة لا يكون من السهل وضع خطوات لها أو تحديد ما عليك القيام به لتحقيقه ، كأن تحدد هدفا « أن تصبح بحالة صحية أفضل» ، هذا هدف عام وغامض لكن حين تحدد هدفا أكثر دقة وتقول« ممارسة الرياضة يوميا « أو « متابعة نظام غذائي يومي « هذه أهداف يمكن ترتيب خطوات تحقيقها بسهولة ودقة، فتركيز كل طاقتك على عدد محدد من الأهداف يجعل فرص تحقيقها أكبر من تلك الأهداف المتشعبة التي تستنفد طاقتك ووقتك ولا ترى لها أثرا في حياتك وفي نتائج أعمالك.

أهداف واقعية

كن واقعيا، فالأهداف المثالية لا تعدو عن كونها أحلاماً وأماني، الهدف الملائم هو الهدف الذي يولد التحدي لا العجز، الذي يفجر الطاقات الكامنة داخل الفرد ويهيئ السبل لاستخدام الموارد المتاحة بأفضل طريقة، لذا فالأهداف السهلة لا تؤدي إلى حشد إمكانات الفرد الذاتية، وفي الوقت نفسه فإن الأهداف المثالية تؤدي إلى العجز وإهدار الطاقات. من الجيد أن تكون أهدافك طموحة لكن علينا إحداث توازن بين الطموح والواقع ، فإذا كان هدفك شراء منزل كبير وإمكاناتك الحالية تحول دون ذلك ، فيجب أن تضع مجموعة من الأهداف الفرعية من أجل الوصول للهدف الأهم مثل أن تخطط لزيادة دخلك، لادخار أموال بمعدل شهري ثابت، قم بتجزئة الأهداف الكبيرة إلى أخرى فرعية حتى تستطيع تحديد ما تحقق منها وما هو بحاجة إلى تركيز أكثر .



وازن بين اللين والشدة

بمعنى أن يكون للهدف حد أدنى لا تقبل أقل منه وحد أقصى لا تتخطاه، لا تسرف في اللين ولا تبالغ في الشدة ، لذا كلما كانت الأهداف بسيطة نسبيا امنحها شيئا من المرونة في خطوات تحقيقها، وكلما كانت الأهداف بحاجة إلى تغيير جوهري في سلوكيات حياتك أو شخصيتك فامنح الخطوات شيئا من الشدة حتى يحدث التغيير الذي تريده ، لا تقدم لنفسك تنازلات تفقدها شغف الرغبة في تحقيق هدفك، فإن كان هدفك أن تخسر وزنا زائدا في فترة زمنية قصيرة فهذا يستلزم منك شدة في التطبيق كأن تمارس رياضة بانتظام وأن تتبع نظاماً غذائياً معيناً وأي تهاون في التطبيق سيؤثر سلبا على النتائج

أهداف واضحة لك

في المسلسل العالمي «أليس في بلاد العجائب» سألت أليس قطّا كان يسير على قارعة الطريق «هلا أخبرتني أي طريق ينبغي أن أسلك لأخرج من هنا »

فأجاب القط «هذا يعتمد على المكان الذي ترغبين في الذهاب إليه»

فقالت أليس «**لا يهمني كثيرا إلى أين!**»

فأجاب «**إذن، لا يهم أي طريق تسلكينه**»

وهكذا أنت إن لم تحدد أهدافك بدقة فكل الطرق تفي بالغرض، لأنه ليس هناك هدف تسعى إليه يتوج رحلة سعيك، حدد أهدافاً تكون بحاجة حقيقية لها وتستطيع رسم خطوات واضحة لتحقيقها. ولكي تحدد مدى وضوح الهدف لك سل نفسك بعض الأسئلة حوله

- **ما مدى احتياجي له؟ هل هو أمر أساسي أم ثانوي ؟**
- **ما الذي علي القيام به من أجل تحقيقه؟**
- **ما المدة الزمنية التي أستطيع فيها تحقيقه؟**
- **متي يجب أن تنتهي كل مرحلة من مراحل العمل عليه ؟**
- **إذا احتجت إلى مساعدة في خطوات تحقيق هدفي فمن قادر على تقديم المساعدة لي ؟**

فإذا استطعت تحديد هذه الأمور فهدفك واضح لك وبإمكانك الكشف عما أنجز منه وما لم ينجز، وكل هدف لا يمكن قياسه ليس بهدف واضح لا يمكن أن يصاحبه إنجاز يُذكر، فأي عمل بلا تقييم لا يمكن تحديد نسبة نجاحنا فيه.

أهداف تستحق أن تكون أهدافا

وهذا أمر يعود إلى قناعتك الشخصية، أن تجعل لنفسك أهدافا ذات قيمة، تستطيع أن تُغيِّر هاتفك كل شهر إن أردت لكن هذا ليس هدفاً إنما هو فشل في فهم ما هو ذو قيمة في الحياة، الأهداف الطموحة التي تتعدى الشخص للمحيطين به أو لمجتمعه تكبر بالشخص وترتقي بنظرته للحياة ، أما الأهداف الشخصية المحضة لا تبعث في قلب صاحبها هِمماً متجددة، بل إنها ستصيبه يوما ما بالفتور والملل، وذلك لأنها لا ترتبط بثوابت متأصلة في تكوين شخصيته، كالعقيدة التي يؤمن بها والوطن الذي يعيش فيه والأهل والأصدقاء والأبناء، فمتى ارتبطت أهدافك بثوابت في عمق شخصيتك كانت أهدافك أكثر قوة وأعمق معنى وأقوى تأثيرا في منحى حياتك المتغيرة.

في قصة موسى ـ عليه السلام ـ مع الخضر﴿فَانْطَلَقَا حَتَّىٰ إِذَا رَكِبَا فِي السَّفِينَةِ خَرَقَهَا قَالَ أَخَرَقْتَهَا لِتُغْرِقَ أَهْلَهَا﴾[١٩] فموسى ـ عليه السلام ـ يحمل هم غيره ولم يشر إلى نفسه أو حتى صاحبه وكلاهما مع الناس في السفينة لكنه لما عاتبه كان عتابه من أجل الناس لا من أجل نفسه، الذين يعيشون لأنفسهم تموت فيهم الهِمَّة ويموت بموتهم الذكر ويختفي الأثر.

أهدافك مبنية على إمكاناتك أنت

فليس من المنطقي أن تضع لنفسك أهدافا يرتبط تحقيقها بأفعال غيرك ، وحتى إن كانت أهدافا طموحة مرتبطة بالآخرين فعليك أن تبذل جهودا شخصية لإكساب الآخرين القناعات التي تخدم هدفك الخاص، كأن تضع هدفا أن تصبح عضوا بالبرلمان فهذا يعتمد بشكل كبير على الآخرين ومدى قبولهم لك ولأفكارك وتوجهاتك ، لذا عليك بناء أهداف

١٩ (الكهف:٧١)



متعددة لتحقيق هدف مرتبط بالآخرين كأن تحدد خططا خَدَميّة تؤثر في قناعات الآخرين تجاهك وتبذل مجهودا في تغيير قناعتهم نحوك، أما الأهداف المرتبطة بما تستطيع فعله يكون فرص نجاحها أكبر.

أهدافا مشروعة

أهداف متوافقة مع المنهج العام للعقيدة التي تؤمن بها والمجتمع الذي تعيش فيه، فلا يعقل أن تحدد أهدافا لا تتوافق مع العقيدة التي تؤمن بها، أو تتعارض وثقافة المجتمع الذي تعيش فيه تعارضا هداما، كأن يكون هدفك امتلاك مصنع خمور كمثال أو تبني فكرة منحرفة تهدم قيم المجتمع.

أهداف ممتعة

إننا نسعى للنجاح من خلال تحقيق أهدافنا، فكيف يمكن لنا تحقيق نجاح في أمر لا نطيق القيام به ؟ إنه أمر متناقض ، أن تحدد هدفا يعتمد بالأساس على شيء لا تتقبله، فالأهداف التي لا تستمتع بالعمل عليها ستتخلى عنها سريعا، خصص وقتا كافيا في تحديد أهدافك فالوقت الذي تقضيه في التخطيط لأهدافك سيوفر عليك أوقاتا مضاعفة قد تضيع عندما تتخلى عن أهدافك في منتصف الطريق.

إدارة الأهداف بحماسة الانطلاقة الأولى

دعنا نستعرض بعض الأفكار التي تساعدك على إدارة أهدافك بدقة تحافظ على حماسة لحظة ميلادها حتى تتحقق

أهدافك من أجلك أنت

في طرق الحياة تختلف الخُطا، يهرول من يمضي في طريقه الخاص، الذي يشبهه، الذي ينتمي إليه، ويترنح من يمضي في طرق لا تنتمي إليه فمن أين يجد القوة للجري فيها ؟!

أهدافك تعود بالنفع عليك، وضعتها وفق قدراتك ورغباتك أنت، لست بحاجة إلى أن تكون صورة من حياة غيرك، فحينما تعيش حياة

غيرك تخسر ذاتك، تعلَّم أن تقول هذا يمثلني وهذا لا يناسبني، أن تكون حاضرا موجودا بذاتك لا بذات غيرك، بلسانك أنت، بروحك أنت، بعاطفتك ومشاعرك ،عش حياتك أنت لا حياة غيرك فيك، ابحث عما يميزك وتمسك به حتى يأتي يوم تجد من يقول أريد أن أكون مثله.

الطريق الذي لا ينتمي إليك لا تسلكه، فالذي يختار طريقه الخاص لا يندم مرتين، فإذا أخطأ مرة صوَّب خطأه أما إن ترك للآخرين الاختيار فسيخطئ هو طوال حياته.

اقتنص التوقيت المناسب

بيل جرووس ـ مخترع ورائد أعمال ـ عمل مع أكثر من مائة شركة، تنوعت بين الفشل والنجاح، فماذا تعلّم من تلك الإخفاقات؟ لخص تجاربه في خمسة عوامل أساسية لنجاح أي مشروع وهي(**الفكرة، فريق العمل، نموذج العمل، التمويل، التوقيت المثالي)** ثم يَخصّ التوقيت بالذكر فيقول إن اقتناص التوقيت المناسب يلعب دوراً كبيراً بين النجاح والفشل، فإذا اخترت التوقيت المناسب المثالي، فأنت تقطع حوالي نصف الطريق، فمثلاً شركة تأجير البيوت التشاركية ما كانت لتنجح لولا أنها جاءت في التوقيت المثالي مع الفتور الاقتصادي وحاجة الناس للتوفير وبذلك تغيّر تقبلهم لتأجير غرفة في منزلهم لشخص غريب، فإذا أردت النجاح في أمر ما، عليك اقتناص التوقيت المناسب، والنظر الدقيق لسلوك المستهلكين وتقبلهم لما ستقوم به، وبالمقابل إذا وجدت الوقت مثالياً فانطلق ولا تتأخر

لا يوجد شيء اسمه فشل

بل توجد تجربة لم تنجح، فالعقل البشري لا يسجل الفشل بل يُسجِّل التجربة ويحتفظ بالخبرة، فالطفل الصغير حين يتعلم المشي يحتفظ عقله بكل محاولة قام بها، فتجده يحاول منفردا فيسقط ثم يحاول ممسكا بشيء آخر حتى يقف وهكذا نحن في الحياة نتشبث بآمالنا حتى تتحقق، ففي طريق السير نحو أهدافك لا يهم معدل السرعة بقدر ما يهم استمرارك فيه



هوارد كارتر - خبير الآثار والمصريات - بعد ١٥ عاما من البحث والمحاولات وجد مقبرة توت عنخ آمون ، وجدها في آخر فرصة تتقيب أُتيحت له بعد عِقد ونصف من المحاولات، حتى قال حينها باكيا : «**فاق أكثر أحلامنا شططاً، إنه كنز توت عنخ آمون**»

استمر في تخيل هدفك

فالتخيل من أعظم قوى العقل البشري، يقول قانون العقل: إن الأفكار تجسد نفسها . فعندما تعيد تشغيل صورة هدفك مرارا وتكرارا في عقلك الباطن، فإنك تبدأ الاعتقاد بقوة متزايدة بأن هدفك قابل للتحقيق. وبينما ينمو إيمانك، يبدأ هدفك في التجسد إلى شكل مادي في عالمك الخارجي أسرع مما تتخيل في بعض الأحيان.

هذا المنصور بن عامر أروع أسطورة سَطَّرت صفحاتها أرض الأندلس، كان يعيش حلمه في واقعه، حتى قال أحد أقرانه» اجتمعنا يوما في إحدى منتزهات قرطبة بالمنصور بن عامر مع بعض أصحاب لنا، وكانت معنا سفرة فيها طعام فقال لنا المنصور « لابد لي أن أملك الأندلس وأقود العسكر وينفذ حكمي في جميع الأندلس» فسخر منه أقرانه فلم يبال باستهزائهم وقال لهم « تَمنُّوا عليّ» فتمنى أحدهم أن يلي حكم إحدى المدن وتمنى الثاني أحكام السوق وتمنى الثالث أحكام القضاء بمدينته وسخر منه الرابع فأبى أن يتمنى عليه ، ودارت دورة الزمان وملك ابن عامر الأندلس وجمع أقرانه فأعطى كُلاً منهم ما تمنى وأغرم الرابع على سخريته وأبعده عنه .

الصبر على مشقة الهدف

فالأهداف التي يثابر أصحابها لتحقيقها يكون فرصة نجاحه فيها أكبر من تلك التي تتقلص بتغير همم أصحابها ، إن وضعت لنفسك هدفا وحالت الأيام دون تحقيقه فلا تتخل عنه ، فليس بين العجز والتحقيق إلا شيء من الصبر.

في دراسة للباحث (**نابليون هل**) قام بمقابلة أكثر من خمسمائة شخص حققوا قدرا من النجاح شهد به أقرانهم ومعارفهم، فوجد القاسم المشترك

بينهم جميعا أنهم حققوا النجاح بعد إخفاقات متتالية، وكل الذي فعلوه أنهم قرروا أن يمضوا في نفس الطريق نحو نفس الهدف بعد كل إخفاق فأدركوا ما كانوا يتمنون تحقيقه على بُعد خطوات قليلة من الإخفاق.

آمن بقدرتك على تحقيق هدفك

الاعتقاد في النجاح يقرب الطريق نحوه، فدائما ما تكون علاقة ثنائية بين مدى قوة اعتقادك بإمكانية تحقيق أهدافك ومدى السرعة التي تظهر بها في حياتك، فبقدر ما تعتقد تُدرِك، وبقدر ما تؤمن بذاتك تُسرِع، فإيمانك بهدفك يجعله واقعا حيا، لأنه يدفعك إلى استنفار كل طاقتك في سبيل تحقيقه.حين يتعلق العقل بهدف ما فإنه يراه في كل طريق يسلكه، بل تصبح كل الطرق تأخذه إليه.

خطط باتزان وليس لكل شيء

ضع خططا مستقبلية لنفسك، بعد عشرة أعوام سأكون في وضع كذا وبعد خمسة أعوام، وبعد عام من الآن، الشهر القادم، حتى يصل بك الحال لتخطيط يومك وغدك وهذه أولى خطوات حلمك البعيد، لكن لا تستنزف طاقتك في التخطيط حتى لا تُرهِقها في المحاسبة، ربما ما يُميز الحياة التغيير والتجدد، خطط لأهدافك باتزان، فليست كل الأهداف بحاجة إلى خطط، دع بعض الأمور تمضي بعفويتها ولا ترهقها بالخطط، اجعل الخطط كالخطوط العريضة لخطواتك نحو أهدافك، فليس من الحكمة أن تترك الأمور المصيرية للصدف ثم تخطط لقضاء عطلة نهاية الأسبوع.

كن مرنا وغيِّر الطريق

فخطواتك نحو هدفك ليست تشريعا من السماء غير قابل للتعديل، رائع أن تضفي بعض التعديلات على خطواتك بمرور الوقت لتحافظ على حماسك نحو تحقيقها، كن مرنا في خطواتك وفي الصورة النهائية التي تريد الوصول إليها، يقول أنتوني روبنز ـ خبير التحفيز الأمريكي: إذا ما واجهتك مصاعب في تحقيق هدفك، وأقفل أمامك الطريق، فلا تتوقف أبدا، كن مرنا وغير الطريق.

BELIEVE IN YOURSELF



دوّن أهدافك

فالأهداف المكتوبة تعني الالتزام والمتابعة، أما التي تولد وتكبر وتنتهي كخواطر فلن ترى نور الحياة، لأنها لم تولد لتبقى وإنما لتكون حلما في داخلك، دوّن أهدافك، ورددها دائما، **فالحكمة أن تعرف ما الذي يجب أن تفعله، والمهارة في تحديد كيف تفعله، ثم النجاح حين تبدأ فعليا في القيام به.**

اكتب أهدافك في حافظة خاصة بك يسهل الرجوع إليها، فما ستدونه أوثق وأبقى، فالدراسات المتخصصة أثبتت أن معظم الأهداف المكتوبة تتحقق عن تلك التي يكتفي أصحابها بترديدها في أنفسهم، زَيِّن جدران غرفتك بلوحات بخط يدك بهدفك الذي تنشده، عَلِّق عينك به في كل صباح ومساء، اجعل عقلك لا ينشغل إلا به، اجعل هدفك جزءا من يومك، اجعله شريكك الذي لا تمل منه .

قَيِّد تجارب الآخرين لا تعممها

الكل حكيم ما دامت القصة ليست قصته، لذا يقولون إن أفضل لاعب في كل مباراة هو الذي يجلس في المدرجات، وذلك لأنه ليس مطلوب منه أي عمل، يتحدث وينتقد كيفما شاء، لذا حين تأخذ رأي أحد في مسألة ما فإنه ينقل لك واقعه ورغباته لا واقعك ورغباتك، فلا تأخذ تجارب الآخرين حلولا قطعية لك، فقد يكون فيها الهلاك لا النجاة ، يكفيك من تجاربهم درسا تتعلمه، وينتهي عهدك بها عند الموعظة، ودع عنك خبرات الفاشلين ، فمن أخفق لن يلهمك طريق النجاح وإلا كان أدركه هو، النجاح يأتي بثمرة فكرك أنت ، تقليد غير الناجحين لن يقودك للنجاح، وتقليد الناجحين يأتي بك متاخرا ، الذي يجعلك في المقدمة أن تصنع نجاحك الخاص من تجربتك وفكرك أنت .

من القصص المُعبرة أن ثعلبا سأل جملا واقفا على الضفة الأخرى من النهر، إلى أين يصل عمق ماء النهر ؟ فأجابه الجمل: إلى الركبة قفز الثعلب في النهر، فإذا بالماء يُغطيه، سعى جاهداً أن يخرج رأسه من الماء بجهد مُضن ، وبمشقة استطاع أن يقف على صخرة في النهر، وما إن التقط بعض أنفاسه صرخ في وجه الجمل قائلاً: ألم تقل إنّ الماء يصل إلى الركبة !؟ قال الجمل : نعم يصل إلى ركبتي !

هدفك نصب عينيك دائما

وضع أحد مدربي الرماية صورة لطائر وأراد أن يحدد طلابه عين الطائر كهدف، فأخبرهم بالهدف وحدد لهم الجائزة فانشغلوا بالتفكير فيها عن التركيز في الهدف، **فلما بدؤوا في التنفيذ سأل الأول ماذا ترى؟**

- **قال أرى طائرا**
- **قال إذن ارم**
- **فلم يصبه ، وسأل الثاني والثالث فكان نفس جواب الأول، فلم يصيبوا هدفهم**
- **وسأل الرابع فأجاب: أرى عين الطائر**
- **فقال له إذن ارم، فرمى سهمه فأصاب هدفه**

وهكذا نحن في حياتنا، ما لم تكن أهدافنا نصب أعيننا يصعب علينا تحقيق شيء منها

قسّم أهدافك

فليست كل أهدافك على مستوى واحد، فمنها ما تحتاج إلى تحقيقه عاجلا، ومنها ما يأخذ عمرا كاملا لإتمامه، فرتب أهدافك حسب أولوياتها بالنسبة لك، وقسّمها إلى طويلة الأمد وقصيرة الأمد لتشعر بنتائج سعيك نحوها وما حققته وما تبقى، فمتى أدركت بعض نتائج سعيك حافظت على حماسك نحو تحقيق البقية .

قسم أهدافك للدرجة التي ترسم بها تفاصيل يومك، سأنجز اليوم كذا وكذا من الأعمال، لا ترسم أهدافا تحتاج لسنوات وأنت لم تخطط ليومك بشكل جيد .

حدد إطارا زمنيا لتحقيق أهدافك

حتى إذا انتهى قمت بتقييم ما تحقق وما لم يتحقق وأسباب إخفاقك لمعالجتها وعوامل نجاحك لتنميتها ، فغير معقول أن تضع هدفا بسيطا وتمنحه إطارا زمنيا لا يدفعك إلى الحماسة في إنجازه، فالإطار الزمني للأهداف هو الذي يمنحك القدرة على اتخاذ القرار نحو إكمال السعي في تحقيق هدفك أو التوقف لإعادة ترتيبه وتغيير الاتجاه.



لا تخف من الفشل بل من الشك والارتياب

تبدأ الفكرة في مخيلتنا، نعجب بها، نبدأ في أخذ خطوات لتحقيقها، نصطدم بالواقع تبدأ الإخفاقات، يبدأ الشك يتسرب إلينا حول إمكانية تحقيقها، تضعف القوى من جديد ، يقل الحماس، ثم نصرف النظر عنها كهدف، ونبدأ في البحث عن هدف جديد وارتياب جديد وتردد جديد

لا تخف من الفشل، ففي كل محاولة فائدة تُجنى وخبرة تكتسب، لكن خف من الشك في ذاتك، من التردد، من الارتياب، من الهزيمة الداخلية. هل بإمكاني تحقيق هذا ؟ كيف لي أن أفعل ما لم ينجح غيري في القيام به ؟ هذه الأفكار تهزمك قبل أن تبدأ ، **آمن بقدرتك على تحقيق ما تخطط له وفي حينها يكون الأمر مسألة وقت بينك وبين تحقيقه.**

كريستيانو رونالدو من أشهر أقواله : أرى نفسي أفضل لاعب كرة قدم في العالم وإذا كنت لا تعتقد أنك الأفضل فإنك لن تحقق كل ما أنت قادر عليه.

ذكّر نفسك دائما بالغاية من أهدافك

فمخيلتك لشكل الحياة بعد تحقيق أهدافك يمنحك الرغبة لتحقيقها ويمنحها الجاذبية لإدراكها، ولو تابعت أكثر الاختراعات التي غيّرت من شكل الحياة لرأيت أن خلف كل قصة فيها صورة ذهنية لصاحبها تخيل بها الشكل النهائي الذي يصبو إليه فتزداد حماسته نحوه، تذكر دائما النهاية التي تأملها في حياتك، الهدف الذي تنشده، اجعل الصورة النهائية لأهدافك حاضرة دائما في ذهنك، تشبث بها، تمسك بكل خيط يقودك إليها، فإذا استحضرت صورة النهاية في ذهنك عشت إحساسها في كل خطوة إليها. **تمسكوا بأحلامكم، فالجاد في البحث عن الإبرة سيحرق كومة القش.**



اجمع المعلومات

فأكثر الأهداف بحاجة إلى معلومات كافية لتحقيقها، استمع للمحاضرات المتخصصة في المجال الذي ينتمي إليه هدفك، امنح القراءة جزءا من وقتك ثم امنح مجال أهدافك جزءا أكبر من قراءاتك، اعرف شيئا في كل شيء وتخصص في شيء يكن فيه تميزك.

امنح قبل أن تطلب

قد تكون أهدافك مرهونة بمساعدة غيرك على تحقيقها، وقد تتلاقى أهدافك بأهداف غيرك، بل قد تكون أهدافك عامة يعود النفع فيها على المحيطين بك أو وطنك أو البشرية عموما، لذا امنح قبل أن تطلب، وابذل قبل أن تسأل، واجعل حديث النبي - ﷺ - نصب عينيك دائما ﴿من كان في حاجة أخيه كان الله في حاجته﴾[٢٠]

تحلّ بنظرة إيجابية

حين يكون هدفك هو البقاء في عملك في ظِل احتمالية فصل عديد من الموظفين ، فلا تجعل هدفك ألا تُفصل من العمل، بل اجعله بذل جهد إضافي يرسخ قدمي ومكانتي فيه، دائما المعاني الإيجابية تمنحنا نوعا من التفاؤل.

أعلنت إحدى الشركات عن وظيفة شاغرة وتقدم العشرات للالتحاق بها وكان أهم معيار للاختيار لدى اللجنة المختصة أن يتحلى بالإيجابية، وهذا أمر لا يمكن قياسه ، فالأغلب يَدّعي أنه يتحلى بالإيجابية والعمل الجماعي لذا لجؤوا إلي حيلة، فجلعوا مكان المقابلة في آخر مبنى الشركة، ووضعوا عديداً من السلبيات في طريق كل آت للمقابلة ، فمثلا في حديقة الشركة تركوا الصنبور يملأ حوض المياه ثم يخرج الماء خارجه ، أضاؤوا مصابيح الكهرباء في ممرات الطريق في وضح النهار ، ألقوا ببعض القمامة في مداخل ممرات الشركة ، مَرَّ جميع من تقدموا للوظيفة على كل هذه السلبيات ولم تحرك فيهم ساكنا ، إلا شخصا واحدا ، وبينما كان يرى وجوه

٢٠ البخاري٢٤٤٢



المتقدمين وهيئاتهم يستصغر شأنه في أن يتركوا كل هؤلاء ويقبلوه هو ، لكن الذي حدث أنه قُبل بالفعل للوظيفة دون أن يطرحوا عليه سؤالا واحدا، ثم أزالوا دهشته قائلين إننا ندرك أن أسلوب طرح الأسئلة لا يكشف حقيقة المتقدمين لذا جعلنا تقييمنا عمليا لنرى أيكم يتحلى بالإيجابية دون تصنّع أو تكلّف ، فكنت أنت المتقدم الوحيد الذي سعى لإصلاح السلبيات التي تعمدنا وجودها في طريق وصولك إلى هنا رغم أنك لم تكن مطالبا بذلك .

اطلب المشورة ولا تُكابر

استفد من خبرات الآخرين، من أخطائهم في سعيهم نحو أهدافهم التي تُماثل أهدافك، لا تأخذ آراءهم منهجا بل استمع للكثير وابن قناعتك الخاصة، واصنع من حصاد تجاربهم تجربتك المميزة ببصمة إبداعك أنت ، فلا مُتعة أروع من النجاح فيما فشل غيرك في تحقيقه. في كل تجربة شيء من التميز يجعلها فريدة في تفاصيلها . **فكل الذين نجحوا في شيء مميز كان غيرهم يعتقدون وقتها باستحالته.**

شارك أهدافك من يهتم لك

« **استعينوا على إنجاح الحوائج بالكتمان** » ليس المقصود منه إنكار النعم وشغف الحديث عن الطموح والأهداف، إنما كتمانه عمن لا يؤمن بقدرتك على تحقيق أهدافك، على من لن تنل منه كلمة تشجيع لن تكلفه شيئاً . كتمان عن أولئك الذين يستنزفون طاقتك في الحديث فلا يبقى لك وقت للفعل ، عن الذين يجعلون قضيتهم تحطيم هِمتك ، كتمان عن هؤلاء حتى إذا تأخر هدفك في التحقيق لا تصاب منهم بخيبات الأمل علنا .

لم يكن هنري فورد يحلم بأكثر من التوصل إلى آلة تساعد المزارعين والناس العاديين، يستطيع شراؤها الجميع، كان يضع تصورا لسيارة بأربع عجلات تسير دون الحاجة إلى حصان يقودها، إلا إن فكرته كانت تُقابل بسخرية كل من حوله، إلا زوجته، التي أيقنت أن زوجها يستطيع، فكانت ثقتها أكبر دافع لاستمراره في المحاولة ثلاثة أعوام في كوخ صغير خلف بيته المتواضع، حتى خرج من كوخه بعربة ذات

أربع دواليب تسير بمحرك، ثم بعدها دخلت البشرية مرحلة جديدة في تاريخها بصناعة السيارات، إنه الإيمان بقدرة المحيطين بنا على النجاح

فقط كلمة قد تُغيِّر من حياة شخص، لذا أطلق فورد على زوجته لقب « المتيقنة » وبعد أربعين عاما من تجربته هذه سُئل: ماذا ينشد أن يكون لو عاش على الأرض مرة أخرى؟ أجاب بقوله: لا يهمني ماذا أكون بقدر ما يهمني أن تكون زوجتي بجانبي في هذه الحياة الثانية.

لست دائما وحدك

من مواقف الحياة التي نعجز أحيانا عن تفسيرها أن تنقطع بنا السُبل في تأييد أقرب الناس لنا ثم يأتينا العون من أشخاص لم نكن يوما نتوقع مساعدتهم ، ففي رحلتنا نحو أهدافنا قد لا نتوقف عن رصد المفاجآت، فمهما كان الموقف الذي تمر به مؤلما أو محرجا تأكد أن هناك من عاش نفس ظروفك الحالية وخرج منها سالما، وثق أن يدا ستمد لك لم تكن تتوقع منها عونا من قبل، ربما دعوة قد أُجيبت وربما عون قد قدمته يُرد إليك .

النجاح السهل يخدع أحيانا

النجاح لا يأتي بسهولة ، في أغلب الأوقات يلازمه شيء من الجهد والمشقة، وذلك النجاح هو الذي يبقى فلو كان سهلا لفعله الجميع ، لذا أعجب من هؤلاء الحالمين بالثراء يتعلقون بمسابقات وهمية أو فرص عمل تعدهم بالثراء في أشهر قليلة ثم حين لا تتحقق ينقمون على حظوظهم، لو كان الأمر بهذه السهولة لأصبح الجميع أغنياء !

ثق أن أي وعود غير منطقية وبلا جهد تبذله فيها إنما هي أوهام تُباع لك في غلاف أنيق.

استمر في السير ...لا تتوقف

مع إشراقة شمس كل يوم لديك ما يستحق أن تعيش لأجله ، إنه أنت ، فالحياة لا تتوقف حين تحزن أو تفقد الأمل ، إنها تستمر بك أو بغيرك لكن أنت الذي يفقد الحياة حين تفقد إحساسك بقيمتك ، لا تفقد مزيداً من الأيام في علاج



جروح ماضيك، الحياة ليس فيها متسع من الوقت للنظر للخلف، لمعالجة جرح السنين بسنين أخرى، الحياة يوم يمضي لا يعود، وشمس تغرب فتطوي من عمرك صفحة. فز بيومك ولا تترك نفسك أسيرا للأوهام، للخوف، للشك، للريبة، للتردد، للقلق، للتوتر، استمر ولا تتوقف، يقول ونستون تشرشل رئيس وزراء بريطانيا في الحرب العالمية الثانية: **«إياك إياك ثم إياك والفرار»**

أهدافك جزء من رزقك

نعم هذا صحيح، فكل خاطرة طرأت على تفكيرك هي رزق سيق إليك، لكن الذي يصنع الفارق نظرتنا لأفكارنا، تقديرنا لأهدافنا، ثقتنا في قدراتنا على تحويل الفكرة لواقع أو وأدها في لحظاتها الأولى، ففي الحياة الكل يأخذ حظوظه بنسب متساوية لكنها تختلف بين عطاءات كثيرة، الذي يحدث أننا ننظر إلى ما ينقصنا وما يملكه غيرنا ومن هنا تبدأ الحسرة، ونعي الحظوظ، دعني أخبرك أنه لا يوجد نقص في الأرزاق، إنما النقص في تفكيرك ونظرتك لها، ولا نقص في الفرص إنما النقص في تعاملك معها حين ترى كل فرصة على أنها مستحيلة

يقول فيليب ويلي - كاتب أمريكي - : قد يحوم خيالك حول الفشل والإحباط والضعف، وقد يصور لك الجمال والطموح والنجاح والمثابرة...أنت الذي تختار طريق خيالك.

قد تقوم بعمل ولا تفشل نهائيا
لكن هذا يعني أنك تقوم بشيء
تقليدي وليس مبتكراً

ومضة قلم

لماذا نُخفق أحيانا في تحقيق أهدافنا؟

كل منا لديه كم هائل من القدرات الخاملة التي تحتاج إلى أن ننقب بداخلنا لنكتشفها ، لكن الذي يحدث أننا نركن لروتين الحياة فتضعف هممنا ونحتاج إلى دوافع التغيير من خارجنا، لذا يخفق كثير من الناس في تحقيق أي من الأهداف التي يأملون تحقيقها ، **وفقا لدراسة أُجريت في جامعة سكرانتون بأمريكا عام ٢٠١٤ فإن ٨ ٪ فقط من الناس من يحققون بالفعل أهدافهم كل عام.** ٨٪ فقط، أما الباقون فربما بالغ بعضهم في وضع أهداف يصعب تحقيقها، وربما لم تكن للآخرين أهداف من الأساس ، فهذا الإخفاق قد يكون بسبب :

- **وضع أهداف لا تريدها**، أهداف شكلية لا تمثل فارقا في حياتك، هدف من أجل الهدف لا من أجل الحياة ، فقد يكون هدف البعض امتلاك نشاط تجاري خاص لكنه قام بتحديد الهدف لمجرد الاعتقاد أنه من الجميل أن يكون لديه هدف مثل هذا، ليس رغبة نابعة من صميمه، فلابد من التحقق من أنك تريد هذه الأهداف بالفعل وليس مجرد كلمات ترددها .

- **وضع أهداف مبهمة غير واضحة** فتصبح عبئا على النفس وليست دافعا للإنجاز، كأن يقول أحدهم **أريد أن أكون رشيقا. أريد أن أتمتع بصحة جيدة** . فهذه أهداف مبهمة لا تدفعك للإنجاز لأنك لن تستطيع قياس مدى تقدمك في تحقيقها، الأهداف التي تتحقق هي التي لها نقطة بداية وخطوات وصول ونقطة نهاية .

- **وضع أهداف كثيرة دفعة واحدة** مما يؤثر في تركيزك نحو تحقيقها، وربما تكون هذه الاهداف لا علاقة تربط بينها وأن كل هدف منها يحتاج لخطة وزمن، ويستحق أن يكون قضيته لفترة زمنية ومع ذلك يضعه بين أهداف أخرى وكأنه يُزيّن به صفحة خططه المستقبلية .

إذن أسباب الإخفاق ترتبط بشكل مباشر بالجهل، جهل بالأهداف فلا يعرف ماذا يريد تحقيقه، وجهل بالوسائل التي يسلكها في سبيل تحقيق هدفه وأخيرا جهل بقدراته، فيعتقد بعدم قدرته على تحقيق هذا الهدف قبل أن يأخذ خطوة واحدة نحوه، **ومن لا يعرف قدر نفسه سيمضي في طرق لا ينتمي لها ويلتقي أشخاصا لا يشبهونه ويمارس أعمالا لا تمثله .**

ونحن إذا نظرنا لهذه الأسباب نجدها كلها أسباباً ذاتية، إلا إن المرء لا يعترف بالتقصير إنما يخلق المبررات ويتهم كل من حوله وما حوله لكنه يرفق بذاته فيشفق عليها ولا يتهمها بالتقصير، فنجد أغلب المبررات لأخطائنا إحدى ثلاث:

التأثيرات الخارجية

الطبع هو ما تفرضه بيئة الإنسان ليصبح قيماً راسخة في ذهنه، فنجد من يبرر فشله لانتمائه لأسرة ليس فيها نماذج ناجحة ، ونجد من ينظر لعائلته إلى أنها متوسطة الذكاء سلبية الإرادة فيعيش في كنفها مصطبغا بطباعها، غير جاد في نظرته لذاته، غير آبه بما تؤول إليه الأحداث، بل نجد من يبتعد في مبرراته إلى عموم الظاهرة في بلدته كلها، أنا أعيش في بلدة لا تعترف بالإبداع من الأساس، لا تهتم بالمواهب، لا تمنح الفرصة للنجاح .

التربية

أكثر المبررات قبولا، حيث يلقي باللوم على الوالدين اللذين لم يمنحاه الفرصة الكافية للإبداع. أمي كانت قاسية في تربيتها. أبي كان عنيفا في عقابي. فتجد الذاكرة تختزن مئات المواقف السلبية التي لا تموت بالتقادم بل يُجددها العقل يوما بعد يوم وكأنها حدثت بالأمس، ليخلق لك المبرر الذي يلقي بفشلك أو بمبرر فشلك على والديك وأسرتك .

الآخر

والآخر هنا كل المحيطين بك، أصدقاؤك إخوانك، زملاء العمل، رئيسك في العمل، الجامعة، ثقافة الرشوة والواسطة المنتشرة في النطاق الذي تعيش فيه.

دعنا نكن أكثر صراحة مع أنفسنا، كل هذه المبررات قد تؤثر لكنها لا تعرقل، قد تؤخرك لكنها لا توقفك، قد تحبطك أحيانا لكنها لا تمنع رغبة النجاح إذا ولدت بداخلك، فلا تمنحها الفرصة للسيطرة عليك، إنها مبررات الفشل لكنها أبدا لم تكن فاعلة لتصنع منك إنسانا فاشلا، فما عليك بأجدادك سواء كانوا عباقرة أو كانوا لا يحسنون القراءة ، أنت ذاتك، تحمل صفات خاصة بك، أنت نسخة فريدة لن تتكرر بكل

مقوماتها، تختلف عن غيرك بالقدر الذي تصنعه أنت، فدع عنك اللوم وخلق المبررات التي لن تغير شيئا في واقعك، إن شئت فأمسك ورقة وقلماً واكتب ألف مبرر لفشلك، ثم نم هادئ النفس، لكنك في واقع الحياة عالة عليها.

دع عنك هذه الأوهام جانباً، وابدأ حياتك من جديد، اصنع من مبررات فشلك مواطن قوة لك، ابحث عن قدوات لك في الحياة تنهض بها هممك، فكل من حولك أصدقائك، إخوانك، زملاء العمل، مديرك، أستاذك بالجامعة، كل هؤلاء لن يهتموا بتتبع الفاشلين ولا بتتبع تحركاتهم

لن يهتم بك أحد ما لم تكن أهلاً لهذا الاهتمام

- **فمديرك يزداد احترامه لك إن كنت ناجحا**
- **أصدقاؤك يفتخرون بالجلوس معك إن كنت ناجحا**
- **معلمك يتباهى بتدريسه لك إن كنت ناجحا**
- **إخوانك يتشرفون بك إن كنت ناجحا**

النجاح يصنع محيطا كاملا مِن حولك يحتفي بك، يفتخر بك، تجد كل من حولك شغوفين بك، فلا تُضحِّي بكل هذا وتلقي به جانبا من أجل أوهام نبتت بداخلك فسمحت لها أن تكبر فصرت أسيرا لها . **رددها دائما (النجاح حياة).**

ومضة قلم

حين تخشى شيئا حدَّ الخوف، قم بفعله مرة واحدة وسوف تُفاجأ كم كان الأمر بسيطا ولا يستحق منك كل هذا ، الخوف يبني هالة حول الأشياء تجعل العقل يراها كالأشباح ، فإذا أردت كسر الخوف افعل أكثر شيء تخافه

اكتشف قدراتك

الذي يليق بك أن تكون صانعا لتفاصيل يومك

فحين تملك حق الاختيار

وقدرة القبول والرفض

ستكون حياتك

نتاج قراراتك

أنت

غارقون في النعم جاهلون قدرها

على أحد مواقع التواصل طرح شخص سؤالا على ضعاف السمع بعد أن تعافوا

ما الذي تغير في نظرتكم للأشياء من حولكم ؟

هكذا كانت بعض الإجابات

- **دائماً ما كنت أعتقد أن الشّمس تُصدر زئيراً عندما تُشرق، مثل ماكينة تتحرّك بسرعة.**
- **كنت في طريق خروجي من المستشفى، ظللت أنظر خلفي كل لحظة لأرى مَن الذي يقوم بالمشي ورائي، أخبرتني أمّي أن ذلك هو صوت خطواتي أنا.**
- **شخص أعرفه تفاجأ عندما عرف أن المشي على التراب يُصدر صوتاً، كما أنه استغرب من حقيقة أن المطر يُصدر صوتاً والثلج بلا صوت**
- **لم أكن أعلم أن تقليب الورق يُصدر صوتاً**
- **سألتني فتاة صمّاء ما إذا كان الآيس كريم يُصدر صوتاً أثناء ذوبانه**
- **أحد أصدقائي تفاجأ عندما اكتشف أنّ لكلّ شخص صوت مختلف!**
- **في اليوم الأول عندما استلقيت على سريري بالمنزل، لم أتوقّف عن تحريك اللّحاف لأن ذلك الصوت كان مريحاً جداً**
- **عندما سمعتُ خرير الماء لأول مرّة، لم أصدّق أن للماء صوتاً نقياً هكذا. حتى هذه اللحظة أستمتع بسماعه.**

لدينا الكثير، لكننا لا نرى إلا ما ينقصنا، حتى ما نملكه لا نُفكر في كيفية الاستفادة منه، عشرات نقاط القوة بداخلنا تتلاشى حين نفكر في نقطة ضعف واحدة. أغلب الذين يفكرون في الانتحار لم تكن أفكارهم نابعة من إحباط أو عجز عن تحقيق شيء له قيمة بالحياة، إنما من سوء تقدير لواقعهم وإمكاناتهم، إنهم يريدون نجاحا بلا مشقة ، ومع قليل تعب تتراءى أمام أعينهم تلك الأفكار المحبطة .



اكتشف ذاتك

حين تنظر إلى أفراد المظلات وهم يُحلِّقون في السماء تنبهر من شجاعتهم وإقدامهم، لكنك لم تفكر لحظة، ما أهم ما لديهم في هذه اللحظة؟ إنهم وهم يُحلِّقون عاليا وترتسم الابتسامة على وجوههم كل تركيزهم في تلك اللحظات على المظلة، إنها سبب نجاتهم من السقوط الذي قد يؤدي لهلاكهم، فحياته عاليا مرهونة بكفاءته في استخدامها، وهكذا نحن في الحياة، نُحلِّق في رحابها الفسيحة بمظلة وهبنا الله إياها لنتقوى بها على مصاعب الحياة، إنه العقل، فالعقل بالنسبة لنا هو المظلة التي متى أحسنا استخدامها استطعنا أن نحيا الحياة التي نأملها.

إليك بعض الأفكار التي تساهم في التعرف على إمكاناتك بشكل أفضل

أبدع فيما تحب

من أسرار النفس البشرية أن الشخص لا يشعر بالوقت أثناء قيامه بأعمال معينة، إنها الأعمال التي يُحِبها ويؤمن أنه قادر على أدائها بشكل أفضل، نعم هذا حقيقي يمضي الوقت دون أن تشعر به عند ممارستك شيء تحبه، وعلى النقيض تمر الساعات طويلة مرهقة حينما تمل النفس من عمل وترغم على القيام به ، فلماذا تكلف نفسك تحمل مشاق عمل لا تحبه؟ أو البقاء في حياة بوضع تتحمله كارها، سواء في حياتك الخاصة أو العملية! سل نفسك عن الأعمال التي تحب القيام بها؟ طبيعتها، إمكانية الالتحاق بها، سبب حبك لها، راقب مشاعرك وانفعالاتك جيدا (**متى تكون متحمسا، غاضبا، سعيدا، ناقما، راضيا**) ترجم هذه المشاعر إلى واقع، إلى أعمال تجلب لك السعادة التي تنشدها ، ليس شرطا طبيعة العمل وإنما شرط نجاحك فيه رضاك عنه وشغفك به وحبك له وتطلعك للمزيد من التقدم فيه، فكلما كنت قادرا على تفريغ طاقتك في عمل معين كلما ازدادت قدرتك على إتمامه والنجاح فيه ....

❋❋ **أحمد ديدات** صاحب أشهر المناظرات الدينية في القرن العشرين كان في بداية حياته بائعا للملح في أحد المحلات الصغيرة بجنوب إفريقيا

❋❋ إمام الحديث في القرن العشرين **محمد ناصر الدين الألباني** كان يعمل بإصلاح الساعات ويتكسب رزقه منها، ولم يمنعه عمله من أن يصبح إمام عصره، حتى قال عنه ابن باز « **ما رأيت تحت أديم السماء عالماً بالحديث في العصر الحديث مثل العلاّمة محمد ناصر الدين الألباني** «

❋❋ **عباس محمود العقاد** الكاتب والأديب المصري الذي أثرى الأدب العربي بأعمال لا مثيل لها، صاحب العبقريات الذي لم يتوقف إنتاجه الأدبي مطلقا، اقتصرت دراسته على المرحلة الابتدائية فقط.

إننا نأخذ بعض الشخصيات العامة كأمثلة وفي النطاق الضيق لحياتك ستجد عشرات الأمثلة لكنها لم تجد من يكتب عنها، ستجد في كل شخص قريب منك قصة نجاح مختلفة لم تجد من يتحدث عنها ، الكل يصنع تجربة نجاحه الخاصة حينما يكون مصدر رزقه هو هوايته وما يحب عمله.

النجاح أمر نسبي فلا تقلق

لا يوجد فشل مطلق، ولا توجد قصة نجاح مثالية، كل المحيطين بك يصنعون قصتهم الخاصة بهم، فالنجاح أمر نسبي ، قد تراه في بلوغ وظيفة مرموقة ويراه غيرك في عمل خاص به ، وقد يخطط اثنان لهدف واحد ويتبعون نفس الخطوات فينجح أحدهما ويخفق الآخر نظرا لاختلاف القدرات والمهارات والخبرات، وبالتالي سوف يختلف مستوى النجاح أو الفشل في تحقيق الأهداف المخططة بسبب تلك الاختلافات حتى وإن كانت نفس الأهداف لدى كل منهما .

النجاح الحقيقي هو الذي يحقق لك شيئا من السعادة لا الذي يبني سورا مزهرا حول حديقة ذَبُلت زهورها.

JUST BREATHE



مارس هواياتك بشغف

إذا كان الأمر مهم بالنسبة لك فسوف تجد الوسيلة لتحقيقه، لذا تحلَّ بالشغف نحو ما تفعله وتريد تحقيقه، لن تحقق التميز في شيء ليس لديك شغف نحوه، فالإبداع ملازم للشغف، الشغف نحو ما تفعل، نحو هوايتك، نحو عملك، نحو حرفتك، نحو كل ما تحسن فعله، فحين تمارس ما تحب لن تشعر بالضغوط حولك .

بعض مواهبك وقدراتك تكون مدفونة بداخلك لقلة ممارستك لها، فأنت بحاجة إلى استرجاع مهاراتك السابقة بشكل جديد لتحديد مدى قبولك لها واستعدادك للتفوق فيها، وبالممارسة تبدأ مواهبك في الظهور من جديد .

لا تُقيد قدراتك

مواهبك وقدراتك ليست تلك المواد الدراسية التي كنت تحبها فحسب، ولا تخصصك في الجامعة الذي كنت تدرسه ، فقدراتك تشمل المواهب والمهارات والسمات الشخصية التي تكتشفها في ذاتك، والتي تخطط لتنميتها، حدد أولا مدى مناسبتها لما تقوم به من عمل أو تمارسه من هواية أو تدرسه في مجال تخصصك، فحين يكون عملك هو بالأساس مجالا تحبه تكون فرص تميزك فيه كبيرة .

عش حلمك مع من يساندك

لا تستنزف طاقتك بالكلام، شارك أهدافك وأحلامك مع من يهتم لأمرك ولا تجعلها حديث كل مجلس مع كل أحد . ابحث عمن يشاركك نفس طموحك، عمن يسعى لتحقيق أهداف تتوافق وأهدافك، في الحديث الصحيح « **الأَرْوَاحُ جُنُودٌ مُجَنَّدَةٌ ، فَمَا تَعَارَفَ مِنْهَا ائْتَلَفَ، وَمَا تَنَاكَرَ مِنْهَا اخْتَلَفَ** » فالنفس تألف من يشاركها طموحها، لا تعتقد أن حلما لك سيتحقق إن كنت في معزل عن العالم وفي انطواء عمن حولك، شارك من حولك أهدافهم بالرأي والنصيحة، واقبل نقدهم البناء لك.

أمـا أولئـك الذيـن لا يؤمنـون بك ولا يهتمـون لـك، الذين يملؤون فـي طريقك العثـرات بكلماتهـم، اكتـم عنهـم حتـى إذا تعثـرت بـأي طريـق تسـتطيع النهـوض مـن جديـد بعيـدا عـن خيبـات كلماتهـم، **شـارك أهدافـك مع من يرى فيـك الحياة، فـإذا كان أحدهـم كل جمهـورك فلا عليـك بالبقية .**

استثمر في تنمية عقلك

أكثـر الأشـخاص نجاحـا فـي الحيـاة اسـتثمروا جـزءا مـن دخلهـم فـي تنميـة عقولهم، فكل ما ترى من اختراعات غيرت شكل الحياة على وجه الأرض تغييرا يكاد يكون نقلة من حياة لحياة، هـي نتاج فكر بشـري، فالأمر كله من مبدئه إلـى منتهاه عائد إلـى قدرات العقل البشـري. **الـذي يصنـع الفـارق بيـن النـاس هـذا الكـم المضـاف إلـى عقولهـم مـن معرفـة ومـن قـدرة علـى الاسـتفادة منهـا .**

إن كل مـا نـراه أمامنـا مـن إنجـازات فـي شـتى مجـالات المعرفـة تثبـت حقيقـة واحـدة مفادهـا أن الإرادة البشـرية تفـوق أي تصـور، وأن إمكانـات العقـل البشـري لا حـدود لهـا، وأن الإنسـان قـادر علـى إحـداث الفـارق وتغييـر شـكل الحيـاة فـي أي بقعـة علـى وجـه الأرض بالكيفيـة التـي يريـد متـى قـرر ذلـك.

لا تنتقـص مـن قـدر إمكاناتـك العقليـة، لديـك الكثيـر لتقدمـه، فقـط اختـر الطريق الـذي تسـلكه، حـاول أن تخصـص جزءا من دخلك للاسـتثمار في عقلك. اجعـل شـيئا مـن دخلـك للمعرفـة، للقـراءة ، للحصـول علـى دورات متخصصـة في مجال تحبه ، لديك ما تستطيع فعله لكنك لم تفكر في الاستفادة منه حتى الآن.

تقـول بطلـة العالـم السـابقة فـي العـدو ميرليـن أوتـي: أعتقـد أن العقـل هـو أقـوى سـلاح يمكـن أن تمتلكـه، ونحـن إمـا أن نسـتخدمه لصنـع المعجـزات، وإمـا أن نسـمح لـه بتدميرنـا، وقـد اخترت منـذ عـدة سـنوات الطريـق الأول.

إمكاناتك الفطرية تؤهلك للإبداع

تمتلك إمكانـات غيـر عاديـة لكنـك لا تسـتنفرها فتمـوت بداخلـك دون أن تـرى نـور الحيـاة، فـي نتائج دراسـة أجراهـا دكتـور مـن جامعـة هارفـرد الأمريكيـة عـن العقـل البشـري وجمـع بعضهـا فـي كتابـه (**علاج وقدرة بـلا حدود**) قـال: (إن العقل



البشري قدراته لا محدودة، وإن العلماء قالوا في الخمسينيات من هذا القرن: إننا كبشر نستخدم حوالي ٥٠٪ من قدرات العقل، ثم قالوا في الستينيات: إننا نستخدم فقط ٢٠٪، ثم في السبعينيات: إننا نستخدم فقط ١٠٪، ثم في الثمانينيات: إننا نستخدم ٥٪، ثم في التسعينيات قالوا: إننا نستخدم ١٪، حتى توصلوا أننا لا نستخدم أكثر من ١ , ٠٪ فقط من قدرات العقل البشري!)

تحرر من القيود

كان لأحد الملوك صقرين أحدهما يُحلِّق بشكل رائع في عنان السماء، بينما الآخر لم يترك غصن الشجرة الذي يقف عليه مطلقًا، حاولوا كثيرا معرفة سبب عدم طيرانه فلم يستطيعوا، فرأى الملك أن يستعين بشخص يألف طبيعة الحياة في البادية ليفهم ما المشكلة، فلما جاءه الرجل ما هي إلا دقائق وإذ بالصقر يحلق في الهواء، فسأله الملك: كيف جعلته يطير؟

أجابه: كان الأمر بسيطًا، لقد كسرت الغصن الذي يقف عليه، فلم يجد أمامه حلا سوى الطيران

ما أكثر الغصون التي نتشبث بها ونعجز عن التحرر منها رغم كل ما نملك من مهارات، غصون التردد، غصون الخوف التي تلاحقنا، الخوف من الفشل، من اتخاذ قرار مصيري، من المبادرة، من الفقر، من النقد، من تكرار الخطأ، من عدم تحقيق هدفك، كل هذا هو ما يُقيِّد قدميك عن الحركة وعقلك عن التفكير، فالهزيمة الحقيقية أن تنهزم من داخلك، أن تفقد شغف النجاح والرغبة في الاستمرار. كل عادة تأسرك قاومها. كل فكرة سلبية تجاه نفسك غيرها. كل شخص انتقص منك لا تلتفت له. كل إخفاق أصابك يأخذ بقدميك خطوة نحو نجاح ينتظرك. **بعض الدروس لا نتعلمها إلا بالتجربة حتى إذا كنا قد سمعناها مرارا لا نلتفت لها إلا بالتجربة، هذه التجارب هي التي تُحولنا كلية لشخص آخر. إدارة الهزيمة تقودك للنصر، الذين لا يُحسنون النهوض من الإخفاق لن يستطيعوا استثمار النجاح حينما يأتي.**

يقول مارتن لوثر كينغ «إن لم تكن قادراً على الطيران اركض، وإن لم تكن قادراً على الركض امشِ، وإن لم يكن باستطاعتك المشي ازحف، ولكن مهما يكن ما تقوم به، عليك أن تواصل التقدّم»

ونحن لا نكتشف أنفسنا أو نُحدِّد القيود التي تُكبِّل أقدامنا بالكلمات التي نصف بها حالنا، أو بالمشاعر التي نحملها بداخلنا ، إنما بالمواقف التي تميزنا، فلا يمكن أن نرى أنفسنا إلا باختبارات حياتية ، في حينها سنعلم حقيقة ما كنا ندَّعي امتلاكه، فحين نتعرض لإغراء حقيقي سيظهر في حينها الوجه الحقيقي لنا، عند الابتلاءات والمواقف الصعبة سنعلم مدى ما نتصف به من شجاعة أو جُبن ، لا تحكم على ذاتك أو غيرك إلا بالمواقف.

تذكر قاعدة ال ٩٩ دائما

إذا قلت لأحد تذكر ما لديك من النعم نظر إليك متعجبا وربما ناقما من ظنك أنك تسخر منه، إذا سألت أحداً ما نقاط قوتك ؟ قد يرى أن مجرد الإجابة على سؤالك ضرب من العبث ، إذا قلت لأحد بإمكانك أن تعيش حياتك بشكل أفضل بنفس الإمكانات المتاحة لك مع تغيير بسيط في الشخصية وطريقة التفكير ربما بادرك ساخرا، عشها أنت. الكل ينشد شيئاً مفقود، ويضيع العمر في بحثهم فلا هم تمتعوا بما توفر لهم ولا هم أدركوا ما بحثوا عنه.

تتعلق قلوبنا بما ينقصنا ويملكه غيرنا، فلا نرى قدر ما في أيدينا من نعم ونقاط قوة قد حُرم منها غيرنا ، نبحث عما لم يكتب لنا لحكمة لا نعلمها ، وتضيق بنا الحياة فلا نرى في حياتنا أمراً واحداً إيجابياً ثم ننتظر أن تتغير حياتنا للأفضل؟! أليس إصلاح الموجود خير من انتظار المفقود؟!

في يوم من الايام استدعي الملك وزيره وسأله : ما بال الخادم أسعد مني في حياته رغم أنه لا يمتلك أي شيء، وأنا الملك لدي كل شيء ومع ذلك فإني متكدر المزاج بشكل دائم !! فكر الوزير قليلاً ثم قال للملك : جرب مع الخادم قاعدة ال ٩٩ ، تعجب الملك وسأله عن هذه القاعدة الغريبة، فقال له : ضع ٩٩ ديناراً في صُرَّة واكتب عليها ١٠٠ دينار وضعها عند باب هذا الخادم في الليل واطرق الباب وانظر وراقب ماذا سيحدث بعد



ذلك . وبالفعل نَفَّذَ الملك نصيحة الوزير فأخذ صُرة الدنانير ووضعها أمام باب الخادم، وعندما عثر عليها الخادم أدخلها إلى منزله وبدأ يعد ما بها فوجدها ناقصة ديناراً واحداً، فقال في نفسه : لابد أن هذا الدينار الناقص قد سقط في الخارج، فخرج هو وأهل بيته جميعاً يفتشون عن هذا الدينار الضائع وذهب الليل كله وهم يفتشون عن الدينار الضائع ولكن دون جدوى .

ثار الخادم على أهل منزله وشعر بالغضب الشديد وحزن الجميع على فقدان الدينار ولم يبال ب ٩٩ ديناراً يملكها بين يديه، وفي اليوم التالي حضر الخادم متكدر المزاج عابس الوجه يبدو عليه الإرهاق والتعب ناقماً على حاله على غير عادته، وهنا علم الملك معنى قاعدة ال ٩٩ .

لا تقلق من التغيير بل من الجمود

كانت شركة نوكيا على قمة سوق الهواتف المحمولة على مستوى العالم ثم أصبحت اليوم تعيش على فتات الماضي، لم تفشل بسبب أمور مادية إنما بسبب عقليات رفضت الاستجابة للتغيير واعتمدت على إرث الماضي ، فشلت في التنبؤ بالتطوير السريع في أنظمة التشغيل وأجهزة اللمس ، ولما حدث التغيير وأصبح العالم كله يتجه نحوه فشلت ثانية في التفاعل معه.

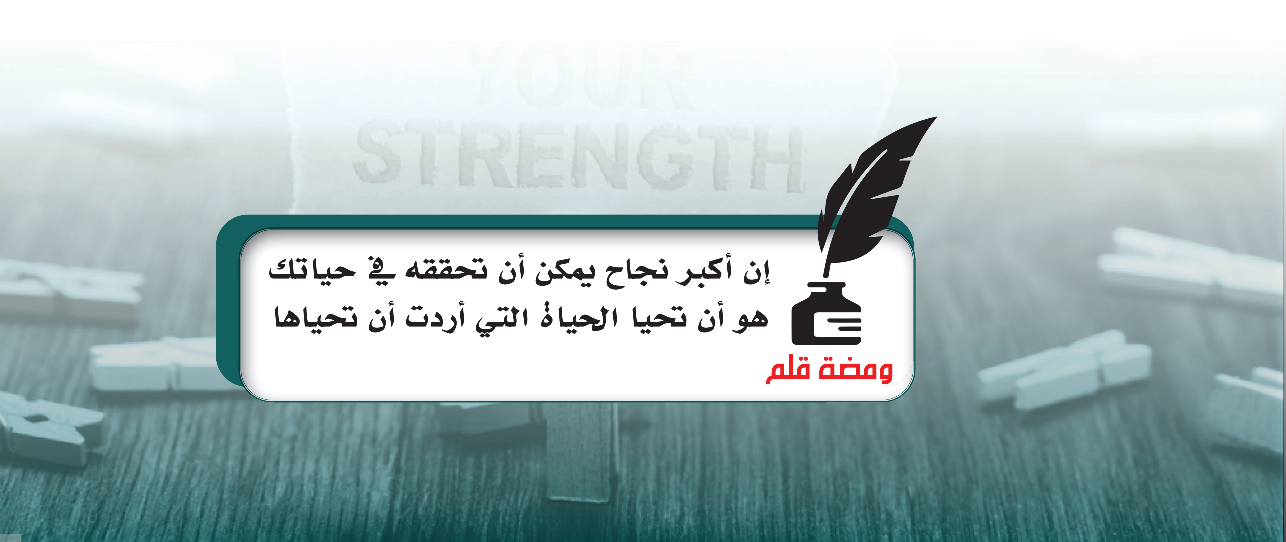
الإنسان كمخلوق يميل إلى كل ما هو مألوف ، وقليلا ما تجد من لديه شغف كسر المألوف في عاداته ، وهذا التعلق بالمألوف في العادات والأفكار ينشئ رغبة داخلية في الصدام مع أي دافع للتغيير قد تكتسبه من خارجك. عليك أن تتغلب على مخاوفك، **فالتغيير لا يُخيفك بقدر الجمود الذي قد يُحوّل حياتك إلى دوامة تتشابه فيها الأيام والأعمال ، أن تعيش يوما مكررا كل يوم هو سجن تصنعه لذاتك وتسمح لأسواره أن تعلو يوما بعد يوم.**

ليس كل مألوف مقبول ، فقد يكون الصبر على وضع تأقلمت عليه أمر في غير محله، إن لم تر أي بوادر تشير إلى أنك في طريقك الصحيح فلا تكابر ، غيّر الطريق ، فقد يكون في تغيير الطريق وصولك لهدفك ولو صبرت على طريقك الأول ما أدركت شيئا .

حدّد نقاط قوتك

والآن ماذا إن جلست تعدد نقاط قوتك، ستجد لديك من نقاط القوة ما لم تكن تفكر فيه يوما، فلديك الكثير لتقدمه، لكنك لم تتعرف عليه بعد:

- لك رب سميع قريب ليس بينك وبينه سوى دعوة من قلب صادق
- لك عقيدة ترسم لك كل ملامح حياتك وأدق تفاصيلها
- لك قلب يخفق بالعاطفة ويتمنى الخير للناس
- لك قيم ومبادئ لا تبالي ماذا فقدت في سبيل الانتصار لها
- لك أسرة تحوطك بحب يدفعك إلى الاستمرار في الحياة بأمل
- لك أبناء يرسمون على وجهك ابتسامة صادقة ويخفق قلبك حبا لهم
- لك أصدقاء أوفياء يساندونك في مصاعب الحياة ويشاركونك أفراحها وأتراحها
- لك تعليم أمضيت فيه عمرا حصّلت فيه من صنوف المعرفة الكثير
- لك هواية تستمتع بوقتك في ممارستها
- لك مهارات تواصل مع الناس أكسبتك العديد من العلاقات الناجحة والصداقات الرائعة
- لك أناس ساعدتهم يوما بتجرد فظلوا يحتفون بك ويدعون لك بظهر الغيب
- لك أعمال قمت بها في سبيل رفع المعاناة عن فقير أو مظلوم أو متعب فشعرت بإنسانيتك





قيّم ذاتك ثم اقبلها

قارن بين نفسك الأمس واليوم

هذه هي المقارنة التي تبني ،

أن تسعى لأن تكون أفضل

من الشخص

الذي كنت

بالأمس

ماذا نعني بتقييم الذات ؟

إذا كان هـذا حالـك الآن وتسـعى لأن ترتقـي لحـال أفضـل مما أنـت عليه، فالفارق بـين مـا أنـت عليـه ومـا تريـد أن تكون عليـه هـو مـا نُسـميه رحلـة بنـاء الـذات، وحتـى يحـدث هـذا التغيير فـي ذاتـك عليـك أولا أن تحـدد ملامـح واقعـك الـذي تسـعى لتغييـره، السـلبيات التـي عليـك أن تعالجهـا، الإيجابيـات التـي عليـك أن تنميهـا، فقبـل أن تقيِّـم ذاتـك عليـك أولا أن تتقبـل نفسـك علـى حقيقتهـا، ثـم تحـدد جوانـب النقـص التـي تريـد تغييرهـا، وتبنـي قناعـة داخليـة بالرغبـة فـي التحسـن والتغلـب علـى نقـاط ضعفـك، وإلا مـا الفائـدة مـن تحديـد نقـاط ضعفـك مـا لـم تكـن هنـاك رغبـة حقيقيـة فـي إصلاحهـا، فـأي تقييـم للـذات لا يصاحبـه تصحيـح لمسـار حياتـك فـي نقطـة مـا لا يمكـن أن يكـون تقييمـا فعـالا، فتقييـم الـذات هـو بمثابـة حكـم الفـرد علـى نفسـه، وتحديـده لصفاتـه الحسـنة والسـيئة مـن حيـث درجـة توافرهـا فيـه، ومـدى تقبلـه لذاتـه واحترامـه لهـا وايمانـه بمـا لديـه مـن قـدرات يسـتطيع مـن خلالهـا الانخـراط فـي المجتمـع بشـكل أفضـل. **يقـول ليـون تيـك ـ طبيـب نفسـى ـ بـدون الشـعور بالإنجـاز وبـدون الشـعور أنـه بمقدورنـا أن نكـون فعالـين في سـلوكياتنا تصبـح الثقـة بالنفـس وتقديـر الـذات مـن الأمـور المسـتحيلة.**

قـارن بـين نفسـك الأمـس واليـوم ، هـذه هـي المقارنـة التـي تبنـي ، أن تسـعى لأن تكـون أفضـل مـن الشـخص الـذي كنـت بالأمـس، هـذه الرغبـة فـي تحسـين ذاتـك سـتغير مـن نظرتـك للأشـياء ومـدى أهميتهـا ، هـل هـذا العمـل سيحسـن مـن وضعـي المالـي ويسـتحق منـي خـوض التجربـة ؟ هـل هـذا الكتـاب الـذي اقرؤه فـي مجـال أحتـاج لزيـادة معرفتـي فيـه أم إنـه علـم لـن انتفـع بـه ؟ **هـل وجـود هـذا الشـخص أمـر ذو أهميـة في حيـاتي أم إن بقـاءه فيهـا يسـبب لي مزيـدا مـن الضغـوط والقلـق ؟** هكـذا علينـا أن ننظـر للأمـور ، مـدى جدواهـا فـي تحسـين وضعنـا عمـا كنـا أمـس .



انظر إلى داخلك

هل تحب أن ترى نفسك من الداخل وتواجهها بسلبياتها؟

أم إنك من الذين ينزعجون حين يرون صورتهم الحقيقية، أو يخبرهم شخص بعيب فيهم؟

دعنا نقوم بتدريب عملي

أحضر ورقة فارغة وارسم فيها دائرة كبيرة ، اكتب اسمك في مركز الدائرة ، وابدأ في حصر كل ما تحبه، دوّنه داخل الدائرة، أسماء الذين تحبهم ، هواياتك المفضلة، شخصاً تحب التعامل معه، ذكرى جميلة، عملاً تتقنه، شخصاً أثر في حياتك، قدوتك ، إحساساً تحب العيش فيه، مستوى علاقتك بمن حولك، انطباعك عن المحيطين بك، هدفك الأساسي بالحياة...

اكتب كل ما تراه إيجابيا في حياتك ، أعمالاً أو أشخاصاً

الآن نخرج لخارج الدائرة استجمع كل الأمور التي تراها سلبية فيك وابدأ في كتابتها خارج الدائرة

شخصاً خذلك ، موقفاً أثر فيك ، عملاً عجزت عن القيام به، حادثاً مؤلماً مَرّ بك، ندماً على اختيار خطأ ....

الآن ارفع الورقة واجعلها أمام عينيك مباشرة

إنها أنت من الداخل ....كل ما بداخل الدائرة عناصر قوتك ومحفزاتك الإيجابية للاستمرار نحو أهدافك التي تنشدها، كل ما بخارج الدائرة معوقات وقتية تستطيع التغلب عليها، ابدأ في حصرها الآن لتنقلها إلى داخل الدائرة لتصنع منها عنصر قوة بدلا من أن تتركها هكذا بداخلك كفكرة سلبية تؤثر على حياتك وأفكارك وقراراتك، ابدأ الآن في إتقان أسلوب الحديث مع نفسك، أن تتعرف على لغتها الخاصة، أن تعرف مداخلها، أن تكتشف كنز الإرادة الذي بداخلك، أن تعطيها شيئاً من وقتك، فالبديل أصعب من أن

تتحمله، أن تعيش في محيط لا تفهمه ولا يفهمك، فلا تعيب على الناس عجزهم عن فهمك إن كنت عاجزا عن فهم نفسك .

أنت رقيب نفسك

فما المانع أن تُركِّز على الأمور التي تحبها وأحسست بنتائج أفضل حين وضعت لها أهدافا حققت بعضا منها، لا تكلف نفسك فوق طاقتها، تحديد هدف لا يعني الوصول للقمة بل يعني مجرد وضع إشارات على طريق السير نحوه، وفي أثناء رحلتك ستقابل مزيدا من الصعاب بقدر نُبل هدفك .

عوّد نفسك على طرح هذه التساؤلات كل فترة وتقديم إجابة لها

- **هل أنت راض عن وضعك الحالي؟**
- **عن عبادتك لربك، عن علاقتك بأسرتك، والديك، زوجتك، أبنائك؟**
- **عن علاقتك بإخوانك، أصدقائك، جيرانك؟**
- **عن وضعك المادي، مكانتك الاجتماعية، الوظيفة التي تتكسب منها؟**
- **عن مستواك العلمي ، المعرفي ، ثقافتك العامة ؟**

طرح مثل هذه التساؤلات يدفعك إلى التفكير المستمر في تطوير ذاتك، إلى تحديد جوانب الخلل التي تطرأ مع الأيام في تعاملك وربما في شخصيتك.

حرر نفسك من التفكير السلبي

بعض المواقف التي تمر بنا تترك في داخلنا شيئا يطول تأثرنا به، لكن من الحكمة أن نمضي مع الأيام وألا نوقف ساعة الزمن على موقف أو شخص أو عمل ، فنهاية تجربة هو فقط نهاية تجربة لا أكثر ، لن يتخطاها لنهاية حياة ، بعض الأشياء التي نفقدها نكتشف أن فقدها كان خيرا من بقائها ، لا تأخذ الأمور جملة واحدة ، إما كلها إيجابية أو سلبية ، فشلك في ممارسة عمل ما لا يعني فشلك المطلق بل يعني أن هذا العمل لا يناسبك، فشلك في زواجك لا يعني أنك شخص سيئ بل

يعني أن اختيارك لم يكن موفقا ذات مرة وأن التوافق بينكما لم يكن بالدرجة التي تستكملا بها الحياة سويا ، البعض لمجرد تأخر الرد على رسالته قد لا ينام من أرق التفكير عن أسباب تأخر الرد ثم يكتشف أنه لا شيء من كل هذا كان حقيقيا، وأنه أضاع وقتا لن يعوض في القلق على أشياء لم تحدث. **حرر عقلك من التفكير السلبي لأنه سيرهقه . ارفق به ولا تُحَمّله فوق طاقته.**

واجه ... ولا تلتفت كثيرا للخلف

أكثر الأشياء التي نخشى مواجهتها نجدها أمامنا في كل طريق كأنها تطاردنا ، الشخص الذي يرهقك وجوده وتخشى مواجهته لن يمل عقلك من التفكير فيه ، العمل الذي تمارسه دون رغبة في البقاء فيه ستزداد كراهيتك له يوما بعد يوم ،مهما ركضت هربا من أمر تخشاه ستجد كل الطرق تقودك إليه أو تحمله إليك ، لا مفر من المواجهة ، لا مفر من الصدام أحيانا لتبدأ من جديد ،ابدأ من الآن ولا تتمادى في وضع لا يمثلك ، أنت لا تملك تغيير بدايات عفا عليها الزمن لكنك تستطيع صنع بدايات جديدة الآن لتملك نهايات جيدة في الغد، قد يكون سوء تعاملنا مع مواقف بسيطة هو الذي صنع منها مشاكل كبيرة، لا تدع توافه الأمور تفسد حياتك، الذي يستحق المواجهة انته منه عاجلا ، والذي لا يستحق لا تعطه أي اهتمام، فنحن نتعلم من الأخطاء حين نعترف بوجودها .

تحرر من بعض القناعات النمطية

تحل بشيء من التميز فيما تفعل وما تعتقد ، افصل أفكارك عن الآخرين وتحرر من نمطية التفكير ، فأغلبنا قد نشأ بصورة نمطية ، أذهب إلى المدرسة ثم الجامعة وعلي أن أجتهد طيلة ستة عشر عاما ثم الحصول على وظيفة ثم الزواج وفجأة تنتهي الحياة ، إنهم يرسمون لك خارطة طريق للتجربة التي عاشوها ، ورغم أنها قد تفي بالغرض لكنها تفتقد للروح ، لا تترك لك مساحة خاصة تبدع فيها ، حرر شريطك الزمني واخلق لنفسك مساحتك الخاصة، قرارك الخاص، وقتك الخاص، اذهب حيث ترغب أنت، حتى وإن كنت فيه

وحدك، فالعزلة أحيانا تكون ضرورية لبقاء القدرة على التواصل مع الآخرين

قال **على طنطاوي رحمه الله** عن تلك القناعات الزائفة : درستُ الإبتدائي لأجل المستقبل ، ثم ادرس المتوسط لأجل المستقبل ثم قالوا ادرس الثانوي لأجل المستقبل ثم قالوا : ادرس « البكالوريوس » لأجل المستقبل ثم قالوا توظف لأجل المستقبل ثم قالوا : تزوج لأجلِ المستقبل ثم قالوا أنجب ذرية لأجل المستقبل. وها أنا اليوم عمري ٧٧ عاماً ولازلت أنتظر هذا المستقبل!!المستقبل ماهو إلا خرقةٌ حمراء وضعت على رأس ثور يلحق بها ولن يصلها لأن المستقبل إذا وصلت إليه أصبح حاضرًا والحاضر يُصبح ماضيًا ثم تستقبل جديدًا .

انتبه للتفاوت بين البشر

الناس يتفاوتون في الأفهام والأخلاق كما يتفاوتون في الأرزاق والآجال، بل حتى في الشر والأذى قد تجد الرحمة في قلب عدو ولا تجدها في قلب قريب، ولن تجد قاعدة تنجيك من تقلباتهم إلا أن تكون أنت مستقيما .

للعقاد رحمه الله مقولة رائعة (الناس فيهم الكاذب والغشاش والخائن والمخادع فلو أنك عاملت كل إنسان بما فيه من صفته، لاجتمع فيك ما تفرق فيهم) فحين تتعامل مع الناس افطن للتفاوت بينهم، لا تتغير لإرضاء أحد ولا لمجاراة أحد، حافظ على نفسك كما هي لأنك إن مِلت مرة لمجاراة كاذب ومرة لمجاراة خائن اعتادت نفسك لا على قبح الصفات فحسب بل على التلون مع كل وارد عليك .

بل من التفاوت أن تجد من يعاديك لا لأنك خصم له في شيء إنما لأنك بتميزك تذكره بنقصه وبعض الناس لا تحب من يذكرها بنقصها

كن سندا لنفسك

لكي تعيش حياة غير تقليدية اصنع من أوقاتك أسبابا لسعادتك، استمتع بأعمالك البسيطة التي تحقق لك الفرحة حتى وإن كانت تبدو صغيرة أو تافهة في نظر غيرك، أنت من يستمتع بها لا هم، لا تبحث عن السعادة



بل اصنعها بنفسك لذا افعل ما تجده ممتعا لك ، فمن اعتاد على السعادة اعتادت عليه حتى يجدها في كل شيء ولو في عبور طريق.

حرر نفسك من ضغوط الحياة

فتقييم الذات هدفه الوقوف على نقاط ضعف تعالجها، وتحديد نقاط قوة تنميها وتستفيد منها، فلا تُحمِّل نفسك مزيدا من الضغوط، حررها من متاعب الحياة قبل أن تحاسبها على ما أنجزت وما أخفقت،حررها من آلام الصبر على مشاق الحياة، قبل أن تفرض عليها حدودا وضوابط، حررها من كل إحساس يقتل فيها الأمل قبل أن تحصي عليها مرات الإخفاق وعثراتها في طريقك نحو أهدافك ، ضع أعباءك بين الحين والآخر لتتمكن من إعادة النشاط، ومواصلة حملها مرة أخرى، فهي ستكون بانتظارك غداً.

وقف أحد المعلمين بين طلابه ممسكا بكأس وسألهم: ما وزن هذا الكأس من الماء في اعتقادكم؟ تراوحت إجابات الطلاب بين أوزان مختلفة ، فأجابهم: لا يهم الوزن المطلق لهذا الكأس، فالوزن هنا يعتمد على المدة التي أظل ممسكاً فيها هذا الكأس، فلو رفعته لمدة دقيقة لن يحدث شيء، ولو حملته لمدة ساعة فسأشعر بألم في يدي، ولكن لو حملته لمدة يوم فستستدعون سيارة إسعاف، الكأس له نفس الوزن تماماً، ولكن كلما طالت مدة حملي له كلما زاد وزنه . فلو حملنا مشاكلنا وأعباء حياتنا في جميع الأوقات، فسيأتي الوقت الذي لن نستطيع فيه المواصلة، فالأعباء سيتزايد ثقلها. فما يجب علينا فعله هو أن نضع الكأس، ونرتاح قليلا قبل أن نرفعه مرة أخرى.

ردد إنجازاتك بينك وبين نفسك

ذكِّر نفسك دائما بنقاط قوتك، بعبادتك، بنجاحك في عملك، بتفوقك الدراسي، بطاعتك والديك، بصلتك الجيدة مع من حولك، ذكِّر نفسك دائما بإيجابياتك حتى تتمكن من تنميتها، فالمستحيل هو ما لم تفكر يوما في القيام به، جرب كل شيء ،ما تجهله تعلَّمه وما فشلت فيه مرة حاول فيه ثانية

لا تقبل بالانطفاء ، لأنك إن قبلت به واستسلمت لأحزانك ستخسر كثيرا ، ليست أموالا تفقدها بل عمراً سوف يتسرب من بين يديك دون أن تشعر ، ونفساً ستشتاق يوما أن تعيدها للحياة بعدما أطفأتها . **ولا أظن أن بالحياة شيئا يستحق أن تنطفئ بسببه، حتى وإن لم تكن دائم التوهج فلا تنطفئ.** نعم قد تكبر همومنا رغم صغر العمر، وقد تؤلمنا الإخفاقات والخذلان المتكرر، قد نضعف ونَمَلّ السير ، لكن كل هذا حتما سيمر، فالأحوال تتبدل، وكل إخفاق بعده نجاح ينسينا مرارته، وكل خذلان بعده سند ينسينا ألمه .

أخطاؤك تجارب

كل فشل هو في الحقيقة تجربة نتعلم منها ، وخبرة نختزنها ، ودرس من دروس الحياة، خسارة جولة لا يعني خسارة التجربة، اجعل من تجاربك خبرات تستفيد منها ، راقب أخطاءك المتكررة، ضع لها ضابطا حتى لا تسمح بتكرار نفس الخطأ ، سل نفسك دائما لماذا حدث هذا **(تماديك في تكرار ذنب بعينه، انشغالك المتكرر عن أبنائك، انقطاعك المتكرر عن العمل بلا سبب، دَينك الذي كنت تنوي سداده في عام لم تستطع سداده في عامين ، القراءة التي كنت تراها غذاء لك انشغلت عنها)** لا تكرر نفس الخطأ مرتين، **الفشل ليس معناه ألا تصل لهدفك، إنما هو ألا تستمر في المحاولة لتحقيق هدفك.**

حياتك ليست قصة

نعم ليست قصة يعيش بطلها دورا واحدا وشخصية واحدة، حياتك أوسع وأشمل من أن تجسد فيها دورا واحدا ، تستطيع أن تمارس أكثر من دور كما استطعت أن تحدد أكثر من هدف، بإمكانك أن تكون شخصا ودودا ، صديقا رائعا ، متحدثا لبقا ، شخصا اجتماعيا ، أبا حنونا ، متفانيا في عملك، كن بسيطا بالقدر الذي يجعلك مقبولا ممن حولك، فقبول أقرانك لك يدفعك إلى مراجعة نفسك كلما ابتدرت منها زلة أو حادت شيئا عن الطريق الذي رسمته لها .



فكّر بشكل مختلف

دعني أخبرك أمرا، أغلب الذين قدموا للبشرية شيئا غير مسبوق اعتمدوا على بناء فكرتهم بمفردهم حتى أخذت أفكارهم شكلها الذي تخيلوه ، فبعض ممن أصبحوا قدوات في مجالات عملهم كانت بداياتهم مختلفة، تمردوا بشكل من الأشكال على القواعد السائدة في مجالات عملهم حتى أبدعوا شيئا جديدا، ربما طرحوا تساؤلا حول طبيعة اختراعهم، فالذي فكر في الطيران طرح تساؤلا لماذا لا يستطيع الإنسان أن يطير ، هكذا بدأت الفكرة، إن كنت صاحب موهبة فامنحها حق الحياة بأفكارك أنت، ابدأ بصياغة فكرتك بمفردك ثم لا بأس بالمشاركة في خطوات تنفيذها ، فكر بمفردك ثم نفذ مع الآخرين، فما يميز صاحب الموهبة عمن يقلده هي قدرته على مواصلة السير والتركيز لفترات طويلة في مجال اهتمامه. لذا **نادرا ما تجد صاحب موهبة منشغلاً بنقد الآخرين أو تعطيل طريقهم،إنما كل تركيزه في تحقيق إنجازه الخاص .**

تَعلّق بحلمك

كافور الإخشيدي الذي حكم مصر كان عبدا مملوكا وهو صغير ، قال له صاحبه ذات يوم وهما في سوق الرقيق : أتمنى لو اشتراني طَبّاخ فأعيش عمري شبعان بما أُصيب من مطبخه، فقال له كافور: وأنا أتمنى أن أملك هذه المدينة ، ولما دار الزمان دورته وولي كافور أمر مصر مرَّ بالسوق فرأى صاحبه وهو يرتدي ثياب الطباخين فتبسم وقال : **أدرك كل منا ما تمنى .**

دوّن قيمك الثابتة بكلمات بسيطة

فكما أن تدوين الأهداف يجعلها حاضرة في ذهنك فإن تدوين قيمك ييسر عليك تمسكك بها، حوّل اهتماماتك وهواياتك إلى قيم وتعرف على دوافعك الحقيقية للاستمرار في تحمل مشاقها، دراستك التي ترهقك الآن هي خطوة تخطو بها نحو حياة أفضل، عملك الذي ترهقك ضغوطه هو جزء من قيمتك كشخص منتج ليس عالة على غيره ، اكتب قيمك الثابتة في ورقة واجعلها قريبة من نظرك كل فترة (**أريد أن أكون مميزا في مجال عملي ، أجد السعادة في مساعدة الآخرين**)

قيم أهدافك كل على حِدة

وانظـر إلـى أيـن وصلـت في كل هـدف، واجعـل لـكل دور تؤديه هدفـا تقيّمه ووقتـا ترتبـط بـه، فأنـت أب وصديـق وأخ وموظـف وعضـو فـي مجتمـع، اجعـل أهدافـك التـي ترتبـط بأقرانـك أكثـر مرونة لأنهـا سـتحفزك للمزيد مـن تحقيـق الأهـداف علـى المسـتوى الاجتماعـي، رؤية أسـرتك في سـعادة يدفعـك نحـو إتقان إسـعاد الآخريـن، رؤيـة نتائج إتقانـك في العمـل يدفعك إلـى بـذل المزيـد للتقـدم فـي عملـك، اجعـل تقييمـك لذاتـك فـي كل هدف دافعـا لتحقيـق مزيد مـن التقدم فيـه، التقييم يأخـذك للمزيـد ، فالوقت بلا نتائـج فوضـى، والنتائـج بـلا أثر فـي سـلوكك تخبط فـي تحديـد أولوياتك.

كن صادقا في نقدك لذاتك

التـزم بضوابـط لنفسـك لا تقبل بعدها حدا أدنـى، فعبادتك تقبل أهدافا رائعة مـن التطـوع، لكنهـا لا تقبـل التنـازل عن الحد الأدنى بالمحافظـة على صلواتك في أوقاتهـا، ضـع حـداً أدنـى لـكل هـدف لا تقبـل التنـازل بعـده، ولا تكـن مثاليـا فـي وضـع حـد أقصـى لطموحاتـك وأهدافـك فتكلـف نفسـك فـوق طاقتهـا فتهلكهـا، **ولتكـن شـخصاً حقيقـا لا يخجـل بتفرده فقد يكـون جمالك في أنك لا تشـبههم.**

افعل ما تؤمن بصوابه

قـد يكـون عليـك أن تقـول (**لا**) ثـم تتذكـر مـن سـيغضبون حـين سـماعها فتؤثـر السـلامة وتقـول (**نعـم**) ثـم تُمضـي مـا تبقى مـن حياتـك تدفـع ثمن التـردد فـي اتخـاذ قـرار يخصـك وحـدك لكنـك أدخلـت فـي تفاصيلـه آخريـن، فحـين يكـون بإمكانـك أن تقـول (**لا**) للفـرص الخاطئـة، سـيكون لديـك الوقـت والقـوة اللازمـة لكـي تقـول (**نعـم**) للفـرص الصحيحـة.

الدكتـور مجـدي يعقوب يحكي عن محـاولات الوقـوف في طريق نجاحه فيشـير إلى حجم المعوقـات التي كانـت في طريقه والمقاومة الـتي واجهها لكنهـا كانت مفيدة له وسـاعدته في أن يكون أفضل، وعلـى الرغم من نصائح الأصدقـاء، والمقربين منه ومحاولتهم في إثنائه عن السـفر، إلا أنه ثبت على موقفه، وبعـد ذلك اعتذر له هؤلاء الأصدقاء، معترفـين بأنه كان على حق.



هناك خيرٌ في كل شر

﴿فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾[٢١]كثير من المشاعر ما كنا لنلتقي بها إلا بلحظات الانكسار، ونرى هذا في تجاربنا الخاصة، تمر علينا الصعاب تكاد تعصف بنا، ثم بعد فترة تكون سببا في خير ارتبط وجوده بها، أحيانا تخلف الشدائد خيرا لم يخلفه الرخاء الطويل، فبعض الخسائر تخفي في طياتها ربحا كثيرا، إنها تظهر لنا معادن من حولنا، اهتمامهم، إيمانهم بثباتنا، تجد من كنت تظنه سندا يتخلى عنك وقت حاجتك، ومن كنت لا ترجو منه عونا يقف بجوارك يدعمك ويساندك، **فكلما ازدادت الإخفاقات قَلَّت دائرةُ المحيطين بك لكن مع قِلتِهم يملؤون في حياتنا كل نقص، فقد أظهرت المواقف نُبل أصلهم وصدق ادعائهم .**

تجاوز الخسارة

إذا أردت أن تزيد احتمالات نجاحك ضاعف معدل فشلك، فالنجاح يقترب كلما ازدادت محاولاتك، ففي قانون الجهود المهدرة ، نجد أن أغلب المخلوقات لا تكف عن المحاولة تفشل كثيرا لكنها تصل في النهاية إلي الهدف، فالأسد ينجح فقط في ٢٥٪ من محاولات الافتراس التي يقوم بها ومع ذلك لا يكف كل يوم عن المحاولة، فقط بعض البشر هم من يرفضون هذا القانون، مع أول محاولة لم تكتمل تضعف الهمم ويدب اليأس في القلوب ، ولو تقبل هؤلاء هذا القانون لعلموا أننا هنا في الحياة لنسعى كل يوم نحو شيء جديد، فالاستمرار هو القانون الذي يحفظ لنا البقاء، النهوض بعد التعثر ، والمقاومة مع الضعف، والتعلق بعد فقدان الأمل، والاستمرار بعد كل إخفاق يزيدنا قيمة ليس أمام الآخرين بل أمام أنفسنا أولا، فلا تدع الأحداث تعبرك ولم تغير فيك شيئا كريح مرت على جبل لم تنل منه حبة رمل، بل اجعلها كمطر حَلَّ على أرض جدباء فأحياها .

---

٢١ [النساء:١٩]

ازرع بذور الخير في كل أرض

قال لي صديق ذات يوم «كتاباتك جيدة ، إنها تستحق أن تكون كتابا» لم تكن بهذا الوصف يومها لكنها أصبحت هدفا لي من اليوم التالي ، لا تسرقوا أحلام الآخرين بكلماتكم، ألا يستحقون منكم كلمة تشجيع تزرع فيهم الأمل ، ازرعوا بذور الخير مع أي أحد وفوق كل أرض، فكل بذرة زرعتها ستجني ثمارها .
العابرون بلا أثر لم يأتوا من الأساس، رصيدهم من رحلة الحياة لا شيء.

اختر معاركك

ليست كل الحروب تستحق أن نخوضها ، هناك حروب تنتقص منك رغم فوزك بها ، ليس من الضروري أن تخوض كل نزال تُدعى إليه، أن تقتحم كل حديث تحضره، أن تجادل في كل شيء يعنيك أو لا ، هذه معارك لا تزيدك، تشغلك عن أهدافك الحقيقية ، دع عنك شهوة الجدال والرغبة في الانتصار فهذه ليست حروباً ، والفوز بها لا طعم له ، لا تترك نفسك للريح تأخذك لمعارك ليست لك واختر حربك التي تستحق أن تخوضها ، ترفع عن توافه الأمور ، والمعارك الجانبية لتستعد للمعركة الحقيقية إن كان لديك إحداها .

حرر نفسك من نفسك

نعم حررها من قيود الخيال وسجن الأوهام الذي حبستها بداخله، في بطولة زائفة صنعتها ، في قصة وهمية من نسج خيالك، في دور الضحية والمظلوم الذي يخمد ثورة الندم بداخلك، في ادعاء الشقاء تستجدي به نظرات عطف ممن حولك.

نحن من يصنع القيود أحياناً، قيود الخوف من نظرات الآخرين، الخوف من الفشل، التردد والحيرة في كل أمر يحتاج للحزم ، بل قيود التضحيات أحيانا ، إننا إذا ما سألنا سؤالا واحدا لأسرة من بضعة أفراد ما الذي يقلقك؟ سنجد أن كل شخص فيها يعتقد أنه هنا في الحياة ليضحي بحياته من أجل الآخرين ، وأنه إنما يحيا من أجلهم وآخر ما يشغله هو نفسه ومستقبله بينما الآخرين لا أحد يشعر به . إذا كان الكل يضحي فمن يجني الثمار ؟!



املأ الدنيا ضجيجا بمشاكلك وتضحياتك، لن يتغير منها شيء، لست بحاجة لكل هذا، نظرات البشر لك لن تغير في واقعك شيئا، لا تصنع السجن لذاتك ثم تتمادى في رفع أسواره حولك، **أنت من يصنع القيود لنفسك وأنت وحدك من تستطيع تحريرها .**

لا تُهدر وقتك في البحث عن السعادة

نعم هذا صحيح ، فالسعادة ليست غائبة لتحضرها أو مفقودة لتوجدها إنما هي الواقع الذي تحياه ، من يُصّر على السعادة سيتعثر بها في كل طريق يسلكه، لا تهدر وقتك في البحث عنها فمجرد البحث عنها يسلبها منك ، يشغلك بأسبابها ويفقدك الشعور بها، إن انشغلت بالبحث عنها تعلق قلبك بالأسباب ، السعادة في المال ... في السلطة ... في الشهرة ... في القوة ... في المظهر ... فيتعلق القلب بكل هذا ويفقد الشعور ذاته ، فالشعور ليس في كل هذا إنما في الناتج عنه، ليست في المال إنما فيما نفعله به ، ليست في السلطة إنما في تصرفاتنا حين نتملك السلطة ، لذا تجد الجميع لا يتوقفون عن السؤال إن كانوا سعداء أم لا ، حتى من يملكون كل أسبابها وذلك لأنها ليست شيئا ملموسا ندركه ولا هدفا نخطط له ونحققه، إنما هي نتاج أعمال أخرى.

- **نلتقي بأحدهم دقائق فتغمرنا السعادة ... السعادة في وجودهم بجوارنا.**
- **نمارس عملا نُحِبّه فنسعد بالأوقات التي نقضيها فيه ... السعادة في ممارسة ما نحب .**
- **نساعد الآخرين و نفعل ما يُسعدهم فنشعر بالسعادة...السعادة في المشاركة .**
- **كلمة بسيطة من شخص صادق تغير تعابير الوجه وملامح اليوم... السعادة في أن نُحسن اختيار علاقاتنا .**

استمتع بالحياة بكل فصولها، فالربيع الدائم يفقد الحياة بهجتها ، فأوراق الشجر بحاجة إلى الخريف لِتُزهر من جديد .

الجهل بـالشيء أفضل من ادعاء العلم

يقول باولو فريري – مفكر برازيلي – « لا أحد يعـرف كل شـــيء، لا أحد يجهـل كل شـــيء، كل منا لديـه ما يعطيــه، كل منــا بحاجة إلى شيء يأخـــده، لا يتعلــم أحــد بمفــرده، النـاس يتعلمـــون معـاً »

مـن المتناقضـات الغريبـة أن الـكل يمتلك وجهـة نظـر صائبـة فـي كل شـيء، ولا أدري من أين جاؤوا بالثقة التي يتحدثون بها ، نادرا ما تجد أحدا يقول لا أعرف

أذكــر مرة شــاهدت موقفا فـــي أحد المعارض جاء شــاب يطلب ســمّاعة قد حددهــا بالإســم فقام أحد البائعين ليحكي للمُشــتري قصصاً مــن هنا وهناك حــول المنتــج الذي لم يكن يُحسِــن نطق اســمه بشــكل جيــد، نظر الشــاب إليه ولــم يُعلِّــق وتركه وخــرج، قلت له بالطبــع تعلم أن كل ما قلته ليــس صحيحا قال نعــم، قلــت وما الحـاجة لكل هذا ؟ قــال ـ متعجبــا ـ **أتـريديني أن أقول لا أعرف ؟!**

مــن العوائــق التــي قــد تعتــرض أي طريــق، وقــد تعرقــل أي نجــاح ، إدعاء العلــم بالشـــيء، ولا أدري مــا الغريــب فــي قــول المــرء لا أعــرف، أن تُقــر بجهلــك بمســألة مــا يعنــي أنــك بحاجة لمزيــد مــن البحــث والتعلم بشــأنها .

لقـــي الزبرقان بن بدر – ســيد بني تميــم ـ الحُطيئة الشــاعر قاصدا العراق وقــد أصابــه الجــوع فأجــاره وأكرمــه أيمــا إكــرام ، لكــن الحُطيئة انتقــل إلى قبيلــة أخرى اســتعدته علــى الزبرقان ليهجوه فهجــا الزبرقان فـــي أبيات منها

دع المكارم لا ترحل لبغيتها　　　واقعد فإنك أنت الطاعم الكاسي

فذهـــب الزبرقـــان إلى عمـــر بن الخطاب يشـــكو إليه هجـــاء الحُطيئـــة ، فلما قــال هــذا البيــت لعمــر تعجــب وقــال لــه : مــا أســمع هجــاء، إنــه يمدحك .

هنا طلب منه الزبرقان أن يســأل حســان بن ثابت، الشــاعر ، فقــال عمر: عليّ بحســان، فجيء به ليحكم، فقال: لم يهجُه ولكن ســلَّح عليه . (**يقصد شدة الهجاء**)



ثم سأل عمر لبيدًا الشاعر فقال : «ما يسرني أنه لحقني من هذا الشعر ما لحقه وأن لي حُمُر النّعم» (أي كِرام الإبل)، فأمر به عمر فسجنه فترة ثم أطلقه واشترى الخليفة أعراض الناس، واشترط عليه ألا يهجو الهجاء المقذع.

هل لك أن تتخيل هذا؟! عمر بن الخطاب لم يفهم بيتا من الشعر ، لم يخجل ولم يتردد في سؤال من هو أدرى به منه ، وأحدنا تُعرض عليه قضية من القضايا يحار فيها العلم والعلماء ويجيب هو فيها بكل أريحية والثقة تملأ منطقه

تعلّم الحمد

كثير من الصعاب نقف أمامها حيارى مكتوفي الأيدي ضعيفي الحيلة ، ثم يمضي ما كنا فيه من الشدة وتحدثنا أنفسنا أكان الأمر بهذه الصعوبة ؟ أكانت تستحق منا كل هذا القلق؟ نعم كانت تستحق لكنها مضت بلطف الله لك ، فالله يرسل اللطف على قدر البلاء ، لا تدع الأحداث ولا الأيام تمر هكذا، ففي كل شدة مضت سعادة حلت بالقلب، وفي كل يوم مر من غير خبر محزن نعمة تستوجب الحمد .

لا تُرهق نفسك بالتفكير في بلاء لم يقع ، فحين تفكر في بلاء لم يقع تشعر بثقل في قلبك وتضيق عليك الحياة الواسعة ، فالبلاء حين ينزل يأتي محفوفا بالرحمة، مشمولا بلطف الله ، فقد تضيق بأمر لم يقع ثم لما يحدث تجده هينا سهلا ، ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾ لا يكلفك إلا طاقتك فإذا نزل بك بلاء فالصبر عليه في مقدرتك ولن يرهقك إلا بلاء لم يقع إلا في مخيلتك

أذكر صديقا لي كنا ننتظر نتيجة تحليل طبي لمرض خطير قد أصيب به، وظل عاما كاملا بعده يعالجه، وبينما كنا جلوساً ننتظر إذ به يُحدِّث نفسه ، لم يكن قادرا على الصمت أو الكلام ، شيء غير مفهوم لا هو حديث يُفهم ولا صمت تلاحظه، ثم التفت إلي وقال : وإن لم تكن النتيجة مثل ما أتمنى فقد عشت عاما كاملا بعد أول ابتلاء أعتبره عمرا إضافيا .

حتى نظرته للابتلاء نفسه قد تغيرت، فاعتبر الحياة مع الابتلاء نعمة وعمرا إضافيا حينما قارنه بالبديل .

إننا عندما نتخطى ظروفا صعبة لا تتركنا كما كنا قبلها ، تُغيِّر فينا كثيرا ، لذا عندما تتخطى مرحلة صعبة في حياتك أكمل ما تبقى كأنما ولدت من جديد ، إذا تغيرت معك الحياة تغير معها ، لا تدع كل ما يمر بك كأنه لم يمر لا تدع المواقف تعبرك ولا تؤثر فيك ، إذا لم تكن نفس الحياة فلا تكن نفس الشخص، فميزة الابتلاءات أنها تعيد رسم تصورنا للحياة ، وربما فهمنا لها .

رومان رينز الرياضي الأمريكي الشهير، في اللحظة التي وصل فيها إلى القمة في رياضته علم أن مرض سرطان الدم قد عاد إليه، لينزل من قمة كل شيء إلى لاشيء، ثم يعود بعد أشهر وقد تجاوز محنته لكنه تجاوز معها كثيرا من مفاهيمه وأولوياته ، يحكي عن تجربته فيقول إن نظرتي لكل شيء قد اختلفت، نظرتي للحياة، لوجودي، لأهدافي، الأبطال الحقيقيون هم من يقاتلون من أجل حقهم في الحياة ويتمسكون بهذا الحق، قد نخوض بعض المعارك في الحياة لا من أجل أنفسنا فحسب بل من أجل من يؤمنون بنا ويعتقدون أننا قدوة لهم.

ردد دائما(**لعله خير**) فإذا تعلق قلبك بها أيقنت أن في كل ابتلاء خير قد تعرفه فيما بعد، ليس كل فقد خسارة ، وليس كل ابتلاء مشقة ، ﴿فَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾[٢٢] تأمل معناها .

قيل لي ذات مرة إن الرجال يزدادون قوة بالابتلاءات ، إنها تُحرِّك في داخلهم شيئا من التحدي فيستمدون منها قوة إضافية تعينهم على التحمل والمواجهة .

لا تفتش في الخبايا

يسعدنا من البحر الجزء الذي يظهر لنا منه رغم كبره، وهكذا الناس، اكتف بما يظهر لك منهم ولا ترهق نفسك في البحث عما خفي عنك منهم ، لا تبحث عن الوجه الثاني لأحد فيكفي أنه حين تعامل معك اختار أنظف الوجوه له، قال رجل : ما غلبتني إلا جارية ، كانت تحمل طبقاً مُغطى. سألتها : ماذا يوجد في الطبق ؟ فقالت : ولِمَ غطَّيناه إذاً؟! فأحرجتني.

٢٢ [النساء: ١٩]



خالط الناس ولا تتأفف

اختلف يونس بن عبد الأعلى ـ أحد طلاب الشافعي ـ مع الشافعي في مسألة أثناء إلقائه الدرس في المسجد، فغضب يونس وترك المجلس فذهب إليه الشافعي فقال له : يا يونس أتجمعنا مئات المسائل وتُفرّقنا مسألة ؟

خسارة موقف قد تُكسِبك قلب، انتقد القول واحترم القائل، ابغض المعصية وارحم العاصي، اكره الخطأ وأُشفق على المخطئ، **مهمتنا في الحياة أن نقضي على المرض لا على المرضى، وأن نأخذ بيد المتعثر لا أن نزيد في عثرته.**

نعم قد نكون في بعض الأوقات صناعة ردود الأفعال، نغضب رغما عنا، نبتعد مكرهين ، نقسو أحيانا لنستعيد شيئاً من كبريائنا الذي سلبه التودد الزائد ، لكن لا تستسلم لرغبة العُزلة إن أرادت أن تتملكك، قاومها قبل أن تعتاد عليها ، فإن اعتدت عليها شقَّ عليك التحرر منها، لا تتأفف من مخالطة الناس ، فالاجتماعيون من أكثر الناس إقبالا على الحياة ، **خالط الناس فأصدق العلاقات وأقوى الصداقات تلك التي بدأت بالشجار وشيء من العناد ، بل أولئك الاستثنائيون في حياتنا كانت لحظاتهم الأولى معنا بغير عنوان.**

يقول أحدهم : تفاجأت في اختبار مادة " **العلاقات العامة**" ، الذي أعدَّه دكتور كندي يحتوي على سؤال واحد فقط، لكنه سؤال ذكي جداً، فقد كان السؤال: ما الاسم الأول لعامل النظافة في الجامعة عندنا؟ صعقني السؤال ، لقد دخلت قاعة الامتحان مملوءا بالثقة خاصة بعد أن درست أياماً طويلة وحفظت نظريات في العلاقات العامة ومن كتب مختلفة لأكون جاهزاً للإجابة على عشرة أسئلة وفي أصعب النظريات،

ولكن كل ذلك لم يشفع لي أن أجيب على **اسم عامل النظافة** صرت أنظر لورقة الإجابة البيضاء تماماً كعقلي في تلك اللحظة ومستحضراً ابتسامة عامل النظافة الذي كان يمر أمامي عشرات المرات يومياً و دون أن أُكلِّف نفسي بالحديث معه أو سؤاله عن اسمه، والنتيجة النهائية أنه لم يجب على السؤال سوى طالب واحد، من أصل ستة عشر طالبا !! لقد كَشَفَنا الدكتور

الكندي أمام أنفسنا وأراد أن يعلمنا درساً هاماً و بارعاً، علمنا أن لا نهتم فقط بالنظريات، ففي سوق العمل التنافسي يجب أن تُشَمِّر عن ساعديك وتخالط الناس لتتعلم منهم وتبادلهم الخبرات..

آمن بقدراتك واستثمر مواهبك

حياتك تبدأ باللحظة التي تكتشف فيها نفسك ، تتعرف على مواهبك ، ما تستطيع القيام به ، ما يجعلك مميزا ، حين تكون كالبقية لا تنتظر حياة أفضل فأنت لم تقدم شيئا إضافيا يمنحك هذا التميز ، **فالزهرة الواحدة في الصحراء لها سحر لكنها تفتقده في الحديقة ، إنها ضريبة أن تكون كالبقية**، إذا كنتَ تتقن شيئا جيدا فلا تفعله دون مقابل، اجعله عملك، وسوف تجد فيه متعة العمل والعائد، فلا متعة تعادل أن يكون مصدر كسبك هو هوايتك التي تحسنها .

الناس تعتقد خطأ أن سرعة أداء عمل ما ليست دليل مهارة الأداء إنما دليل سهولته، لذا مهما كانت درجة إتقانك لعملك لن يتم تقديرك إن لم تفرض التقدير لذاتك، الأشياء المجانية بلا قيمة حقيقية، فمن السهل بذل المجهود، لكن الذي يصنع الفارق هو معرفة أين تبذله لتجني ثمرته

تعطل محرك إحدى السفن الضخمة وبعد محاولات عدة لإصلاحه من طاقم السفينة لكنهم لم يُوفَّقُوا، فأحضروا من يصلحها وظلوا يراقبونه، قام الرجل بفحص المحرك من القمة إلى القاع وبعد الانتهاء من الفحص، ذهب إلى حقيبته وأخرج مطرقة صغيرة. وبهدوء طرق على جزء من المحرك. وفوراً عاد المحرك للحياة وحينما طلب أجرة يده ماطلوه قائلين إنك لم تفعل شيئا يستحق هذا المبلغ فأجابهم قائلا: **إن الطرق بالمطرقة لا يساوي شيئا إنما المقابل لمعرفة أين تُطرق.**

اترك مسافة آمنة

لا تندفع فتندم، فالزيادة دائما تأتي بالنقصان ، بعض الأشياء يبقى سحرها في بُعدها فإذا ما اقتربنا منها أكثر من اللازم فقدت بريقها. نعم دائما لدينا من نكسر قواعدنا لهم، لكنهم وصلوا إلى مرحلة



من الثقة تُجنبنا الخيبات، تجاوزوا معنا وبنا أوقاتا ومواقف قربتهم بإرادتنا أو رغما عنا، أما أولئك العابرون فهل من العقل أن نمنحهم مساحة أكبر ثم نعود فنندم؟! المسافة الآمنة نراها في كل شيء حولنا، الكواكب في الفضاء الفسيح تحكمها المسافات، نراها في الطرقات بين السيارات، في الكتب بين الكلمات، لم لا تحافظ عليها في علاقاتك؟

لا تقترب بغير حدود فالناس كالكتب قد تألف الغلاف والعنوان ثم يصدمك المحتوى والأفكار، وازن بين الأمور فلا قُرب يملّكَ الناس منه، ولا بُعد يجعلهم ينسون ذكرك. اضبط مسافتك الآمنة التي تحترم خصوصيتهم. مسافة آمنة تسمح لهم بالتنفس بعيدا عن هواك . مسافة آمنة تمنحك أنت حق الحياة دون تدخلاتهم. اعرف حدودك وحدد مسافتك الآمنة قبل أن تتعدى على حدود الآخرين وتخترق مسافتهم الآمنة .

في قصة رمزية لـ (**شوبنهاور**) الفيلسوف الألماني أن مجموعة من القنافذ اقتربت من بعضها في إحدى ليالي الشتاء المتجمدة طلباً للدفء، وهرباً من الجو شديد البرودة، لكنها كلما اقتربت من بعضها أكثر، أوجعها وخز الأشواك الذي يحيط بأجسادها، وكلما ابتعدت عن بعضها البعض شعرت بالبرودة وتجمُّد أطرافها، ظلوا على هذه الحالة بين ألم الاقتراب، وألم الابتعاد إلى أن وجدوا في النهاية أن التقارب المدروس هو الحل الأمثل.

اغتنم الفرص

كثيراً ما نسمع (**كانت فرصة لا تُعوَّض**) الفرص في الغالب تتكرر، هناك مزيد من الفرص تأتي تباعا، ربما ليست على مستوى الأهمية والتأثير لكنها تأتي. مع كل يوم جديد تولد فرصة جديدة للتصحيح، لتشكيل حياتك بالطريقة التي تريد ، بل بالطريقة التي تستحق، لكن الفرص غالبا ما تسعى خلف الذين يتحلون بشجاعة المواجهة وشيء من المغامرة، فبعض الفرص لا تأتي ونحن نألف حياة الروتين والتعود، **إذا كنت تخشى التغيير فمن أين ستأتيك الفرص؟! إنها تأتي لأولئك الذين يُحسِنون المغامرة، ويستمرون فيها بعد أول إخفاق.**

CHANCE

الناس عموما من حيث الطموح فريقين، الأول - وهم الغالبية - يستسلمون لفكرة الحياة التقليدية، يعتقدون أنهم أشخاص عاديون يعيشون يومهم بلا تجديد في شيء، حياة روتينية في أغلب جوانبها، هؤلاء حتى إن جاءتهم الفرصة نادرا ما يحسنون الاستفادة منها، لأنهم يرونها بعين الخائف المتردد، يرون في كل فرصة عشرات السلبيات ويغضون الطرف عن كل مميزاتها. **أما الفريق الثاني** - وهم القلة - دائما لديهم إحساس أنهم مميزون، أنهم يستحقون تخطيط حياتهم بشكل مختلف، أنهم في يوم من الأيام سيكونون قادة وقدوات في مجال معين، قد لا يملكون في بداية الطريق سوى هذه الرغبة، الرغبة في التميز والإحساس أنهم لا يليق بهم أن يكونوا كالبقية، لكنهم مع الوقت يتمسكون بأنصاف الفرص لتحقيق أحلامهم.

إذا ما أُتيحت لك فرصة، لا تفكر كثيرا، فقد يكون وقت إتاحتها هو وقت تفكيرك لاتخاذ القرار، لا تفقد الطريق إلى حياتك بالتردد، فمع كل فرصة تفوتك أمل يتبدد وحلم يبعد، حتى الفرص التي قد تكون فوق طاقتك تمسك بها ثم تعلم كيف تصل لمستواها، فالفرص الحقيقية هي التي تُولِّد بداخلك التحدي وإلا فهي أمر عارض لا يستحق تعبك.

الخطأ والصواب وجهات نظر فلا تقلق

وجهات نظر الناس تمثل رأيهم النابع عن تجاربهم وخبراتهم، وكل فرد يدافع عن وجهة نظر يعتقد بصحتها، لكن الذي يحدث أن البعض يغالي في تصدير وجهة نظره على أنها الحقيقة ولا شيء غيرها، وبعض من وجهات النظر تصيبنا مباشرة بالنقد أو الثناء، لسلوك أو فعل صدر منا، وحينما نبدأ في الاعتماد على ما يعتقده الآخرون تجاهنا حينها نكون قد غادرنا أنفسنا لنصبح الشخص الذي يريدون، حينما تكون مجبرا على مجاراتهم حتى لا تخالف توقعاتهم فيك، لن أفعل هذا الذي لا يحبونه، لن أقول ما يغضبهم مني ولو كان حقا، لن أقرر شيئا في حياتي يخالف رغباتهم، وهكذا مع مرور الوقت تصنع لنفسك سجنا جديدا حتى تصبح أسيرا لأفكارهم عنك، إن آراء الناس فينا لا تعدو عن كونها وجهة نظرهم



الخاصة، ليست من قوانين الطبيعة التي لا تتغير ولا من نظريات العلم الحديث ، لذا ليس بالضرورة أن تكون صحيحة، لا تكترث برأي الآخرين فيك.

في الأثر أن موسى عليه السلام قال : يا رب أسالك ألا يذكرني أحد إلا بخير، قال :ما فعلت ذلك لنفسي [٢٣]

لا تبن برج أحلامك على رأي الآخرين فيك، ولا تجعل مصدر ثقتك كلمات يقولها لك الناس لأنهم سيتوقفون يوما عن قولها وفي حينها ستعود لنقطة الصفر من جديد.

اجعل ما تفعله ينتمي لك، حاول بقدر المستطاع أن تمارس ما تحب، وإن لم يكن عملا اجعله هوايتك، دع عنك تقييمات الآخرين، فنظرة الناس لا تمثلك، كل منهم يلبس نظارته الخاصة، فمن يحبك لا يرى فيك عيبا ومن لا يعرفك يراك شخصا عاديا.

اختر رفقتك

أتدري لم تختر رفقتك؟ ليس لأنهم سند حقيقي فحسب إنما لأنهم حين تُحسن اختيارهم يختصرون عليك كثيرا من المسافات الكاذبة التي يمكن أن تقطعها في طرق خاطئة ، دع عنك من بقي بجوارك عمرا ولم يأخذ بيدك خطوة للأمام، إن سقطت ولم تجد من يأخذ بيدك فلم تحسن اختيار رفقتك.

اختر رفقتك فهم السند الذي نادرا ما يعوض، إنهم القوة عند ضعفك، والعون عند حاجتك، إنهم لسانك حين تعجز عن الكلام ، ورجلك حين لا تقوى قدمك على حملك ، إنهم يد فوق يدك ، اختر رفقتك بدقة فأمثال هؤلاء نادرون، قد تملك قائمة في هاتفك من مائة اسم لكن اسما واحداً او اسمين يكونونان أول ما يخطر ببالك عند الشدائد، هؤلاء هم من نقصد ، **إذا ما صادفت من يشبهك فتمسك به، فإننا نُزهِر فقط مع من يشبهنا، الذي اخترانا في زحمة لا في طرق فارغة.**

---

٢٣ حلية الأولياء، أبي نعيم الأصفهاني ، المجلد الثالث ، ص ١٥٧

اختـر رفقتـك وتمسـك بهم، لا تنتظـر أن تفقدهم حتى تعرف قيمتهـم، ففي حياة كل منا ذاك الشـخص الاسـتثنائي الذي نكسـر له قواعدنا ، دون أن نشـعر بالحرج .

تعاملك هو قيمتك

فـي الحيـاة قد تجبـر زوجتك، أصدقـاءك، زملاء العمـل، على طريقـة مثالية فـي التعامـل معـك، لكنك لا تملـك أن تكسـب قلوبهـم إلا بالخلق الحسـن، لا تملـك أن تظـل حاضـرا فـي قلوبهـم وإن غبـت عنهـم إلا بالخلـق الحسـن، فالحيـاة فـي قلـوب النـاس حيـاة فريـدة، لا تبدلهـا المواقـف ولا تغيرهـا الأيـام، ففـي القلـوب يكـون الزمـان باللحظـات لا الأعـوام، وأول مـا يخترق القلـوب قلـب نقـي يغـض الطـرف عن الـزلات، مـا قيمـة أن نتصيـد للناس الأخطـاء والهفـوات ونحاسـبهم علـى الـزلات؟ إننا فقـط نثأر لأنفسـنا لكننا نخسـر قلوبهـم والـذي يخسـر كل القلـوب يمـوت وحيدا ولـو كان فـي زحمة مـن النـاس، كن ذاك الشـخص الـذي يتفـق المحب والمبغـض علـى احترامه .

فـي الحديـث ﴿**إنكم لن تسـعوا الناس بأموالكم ولكن يسـعهم منكم بسـط الوجـه وحسـن الخلـق**﴾[٢٤] وفـي المثـل الإنجليـزي (**قد تسـتطيع أن تجبر الحصـان أن يذهـب للنهر ، لكنـك أبدا لن تسـتطيع أن تجبره أن يشـرب منه**)

كل متوقع آت فتوقع ما تتمنى

كل ما نعيشـه الآن في واقعنا من تقدم هو نتاج أفـكار الماضي، وأفكارنا الحالية هي التي ترسـم ملامح مستقبلنا، فأفكارنا تملك قوة التغيير في الواقع ، ليست مجـرد خواطـر عابـرة تولد في عقولنا وتتلاشـى، إنمـا تملك مقومـات البقاء والتجـدد حينمـا نحولها إلى واقع ملموس، وهذه الأفـكار التي تولد لها خاصية جذب، فإذا كانت أفكارك سـيئة ومشـاعرك سـلبية عَمِل العقل على استحضار مزيـد مـن المواقـف والذكريات السـيئة كأنمـا يجذبها نحوك لا يسـتحضرها فقـط ، والعكـس صحيح فكلما اسـتحضرت مواقـف إيجابية وأفـكاراً محفزة اسـتحضر العقـل مزيدا منهـا ، لذا تجد من يتعلـق بفكرة يؤمن بهـا ومن يتعلق

---

٢٤ صحيح الترغيب ٢٦٦١ وحسنه الألباني

بهدف يسعى لتحقيقه لا يكف عقله عن إنتاج أفكار نحو تحقيق هدفه، تلك التي نسميها أحيانا بالأفكار المجنونة، إنها ليست كذلك إنما هي دليل على مدى تعلق عقلك بالفكرة والهدف وقدرته على ابتكار طرق جديدة لتحقيقها، فصاحب اليقين بهدفه سيحققه ومسيء الظن سيناله، وهذا الذي لخصه علي بن أبي طالب رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ في مقولته الرائعة (**كل متوقع آت فتوقع ما تمنى**)

توقعوا تحقيق أمنياتكم، انشروها في سجداتكم الطويلة، خاطبوا الله بقلب طفل لحوح، إن يقينك به يجعلك تدعوه وأنت تعلم أن الأمر كله بيديه، وأن ما تطلبه ولو خالف العقل والمنطق وانقطعت منه الأسباب وعارضه كل البشر لن يُعجزه تحقيقه لأنه الله .

مواجهة المشكلات واتخاذ القرار

لا تدع الآخرين يقررون مصيرك

فالطرق تتقاطع أحيانا



ماذا نعني بالمشكلة

ربما تكون المشكلة هي الكلمة المشتركة التي يعاني منها أغلب البشر بجميع اللغات، مهما كان وضع الإنسان الاجتماعي أو المادي ومهما كان مستوى نجاحه وطريقة حياته فسيعاني حتماً من مشاكل ،إنها بالطبع تختلف في الحجم والمستوى، كما تختلف في النوع، فأصحاب الهمم حتى مشاكلهم تكون بقدر هممهم وطموحاتهم .

ونعني بالمشكلة وجود وضع غير مرغوب فيه، ينتج عن وجود عائق يحول دون تحقيق أحد أهدافنا، أو بعد إخفاقنا في أمر نسعى إليه، ومع استمراره يخلق حالة من عدم الاتزان الداخلي تُشعِرنا بالتوتر وعدم الرضا.

ما هي مشاكلنا في الحياة ؟

قد تكون مشاكل متعلقة بنا مباشرة، نحن السبب فيها، أداؤنا السيئ في بعض الأعمال، سوء علاقتنا بمن حولنا، تأخرنا في تحقيق أهدافنا، مشاكل نحن من يصنعها بضيق الأفق، والنظرة المتشائمة، والأفكار السلبية ولا حل لها إلا بأيدينا .

وقد تكون مشاكل مرتبطة بالمحيطين بنا، مشاكل داخل الأسرة ، الزوج والزوجة والأبناء، مشاكل في نطاق العمل مع زملاء العمل أو مديرك، مشاكل مع الجيران، مع أصدقائك، وهذه المشاكل نابعة من أمرين إما سوء فهم أو سوء تقدير.

وقد تكون مشاكل تُفرض علينا، كالكوارث والحروب، فمن يدفع ثمنها هم الأفراد العاديون الذين لم يكن لهم أي يد في نشأتها .

وحين ننظر للمشاكل المتعلقة بنا بشكل مباشر أو بالمحيطين بنا نجد أنها تحدث نتيجة أفعال إما بتصرف مباشر منا دون تفكير، وإما بتردد منا في التصرف بعد التفكير. نقدم على اتخاذ قرار دون تفكير وتأتي نتائجه على غير ما نرجو وتتسع شقة الخلاف، أو العكس أن يكون علينا اتخاذ قرار ما فنسرف الوقت في التفكير دون التنفيذ.

سُئل أحدهم كيف أفلست ؟ قال «بالتدريج إلا إن إفلاسي اتضح فجأة» هكذا نحن أمام مشاكلنا، نرى المقدمات تأخذنا أخذاً للصدام ثم نتجاهل وندَّعي عدم الأهمية حتى نجد أنفسنا في مشاكل كان من السهل أن نتفاداها، فالهروب هو الحل لمن يفتقد مُتعة المخاطرة لتحقيق الأهداف. أما الذين يملكون ثقة في أنفسهم ويرون في أنفسهم القدرة على تحمل نتائج أفعالهم، فيواجهون مصائرهم بإرادتهم ولا يبالون بانتقاد غيرهم على جرأتهم وإقدامهم، فيتعلمون من أخطائهم حتى يدركوا غايتهم ويجتازوا مشاكلهم .

المشاكل إذن حتمية نوعا ما، لا مفر من وجودها ، لكنها مشاكل تصنع منك شخصا أكثر صلابة، إنها الحقيقة، مشاكل الحياة تصنع منك إنسانا أكثر صبرا ، أكثر صمودا . حياة بلا مشاكل ستجدها حتما في الجنة، أما هنا فالواقع والتجربة والتاريخ يأخذونك أخذا للمواجهة، وما دامت هناك مواجهة في الحياة فلا مفر من المشاكل، نغلبها تارة وتغلبنا أخرى، نستهلك طاقتنا في المواقف والمحاولات والخطأ ونستجمع من الفشل والنجاح خبرات لا تحصى حتى تصل بنا إلى القدرة على المواجهة التي لا يصحبها خوف التردد، قدرة اتخاذ قرار صائب، فأكثر المشاكل تنتهي في لحظاتها الأولى عندما تقرر المواجهة لا الهروب، أما التجاهل وتسويف المواجهة فيؤدي إلى اتساع نطاقها وتشابكها .

كيف نواجه مشاكلنا؟

قديما قالوا « لو كانت المشاكل تُحَلُ بالهروب لأصبحت الأرض كوكبا مهجورا» فالإنسان بطبيعته يتجاهل أسوأ التوقعات ، ويبالغ أحيانا في الإحساس بأهميته وتأثيره على الآخرين ، لذا نجد أن هذه النظرة تنعكس سلبا على طريقة تعاملنا مع المشاكل ، فإما أن ننظر لمشاكلنا نظرة لا مبالاة بها أو بنظرة التهويل لها، فتأخذ حيزا كبيرا من تفكيرنا وتقديرنا لتوابعها، رغم أنها قد تكون مشكله عارضة يمكن تجاوزها حين نعطيها حجمها الطبيعي لا الذي تصورناه في مخيلتنا ، وكلا الأمرين لن يجدي نفعا، فعدم المبالاة سوف



تُزيد من تبعات المشكلة واتساع دائرتها فنجد المشكلة التي كان يمكن حلها بكلمات بسيطة قد تشابكت فيها أطراف عدة ولم تعد الحلول الأولى تجدي نفعا، كذلك تهويل نظرتنا للمشكلات يضعف قدرتنا على المواجهة، ويزيد من تأثيرها النفسي من قلق وتوتر يزداد كلما ازدادت مدتها .

دعنا نطرح بعض الأفكار التي قد تساعدك في تغيير نظرتك نحو مشاكلك التي تتطلب منك مواجهة

قد يكون أكثر الحلول إبداعا أبعدها عن تصورنا

أحيانا يكون الحل أمامك لكنك لا تراه، فقط لأنك تفكر والتوتر قد استحوذ عليك، اطرح قلقك جانبا، فالتفكير بحاجة إلى صفاء ذهن ، فتصنيفنا للمشاكل بأنها كبيرة وصغيرة نابع من تصورنا وتقديرنا، لكن الحلول لا علاقة لها بتقديرنا، فقد تكون أبسط الأفكار حلا لأكبر المشاكل، النجاح ليس دائماً وليد الأفكار الضخمة، فكثيراً ما يكون مفتاحه فكرة بسيطة تمنعها عنا أفكار جامدة تظن أن حجم المشكلة هو مقياس حجم الحلول.

كان لويس الرابع عشر ملك فرنسا معروفا عنه ابتكاره لحيل وتصرفات غريبة، إلا إن أغربها كان مع أحد المحكوم عليهم بالإعدام، فقد زار أحد المحكوم عليهم بالإعدام في آخر ليلة قبل تنفيذ الحكم، وقال له : أعرف أن موعد إعدامك غدا، لكنى سأعطيك فرصة إن نجحت في استغلالها فبإمكانك النجاة من الموت، هناك مخرج واحد بالسجن إن تمكنت من العثور عليه ستنجو من الموت، وإن لم تتمكن منه فتنفيذ الحكم سيكون بانتظارك فجر الغد

اندهش الرجل ولكن معرفته بالملك دفعته إلى تصديقه، فكر قليلا وقرر أنه لن يخسر شيئا من المحاولة، بدأ في البحث في غرف السجن وطرقاته عن المخرج، فوجد غطاء فوق فتحة سرعان ما رفعه واندفع مسرعا في نفق تحت السجن وقد ظن معه أنه أدرك النجاة، إلا أن النفق أخذه لأعلى القلعة التي بها السجن ، فوجد نفسه يَفِرُ من موت إلى موت، فعاد إلى حيث أتى، وأخذ يبحث ثانية كلما وجد أملا تعلق به إلا إنه لم يدرك به النجاة،

حتى أشــرقت شــمس اليوم الجديــد وقد دبَّ اليأس في قلبــه وفقد الأمل الذي عاش عليه الســاعات الأخيرة، ومع شــروق الشــمس أقبل عليه الملك متســائلا

أراك لا زلت هنا ..

فأجابه الرجل .....وأنا حسبتك صادقا

قال له لويس ....كنت صادقا معك .فقد تركت لك باب السجن مفتوحا طوال الليل، لكنك اخترت البحث عن الطريق الصعب فلم تجده ولم تفكر في الطريق السهل .

أظـن أغلبنـا قـد حـدث معـه هـذا الأمـر، نُصعـب الأمـور علـى أنفسـنا ثـم نُفاجـأ بـأن الحلـول كانـت فـي متنـاول أيدينـا، لكـن منعنـا عنهـا شـرود الذهـن والانشـغال بالتفاصيـل أكثـر مـن التفكيـر فـي الحلـول وطـرح البدائـل .

لا تفكر في أنصاف الحلول

فمشـاكلك لـن تنتهـي، إن أبقيـت مـن كل مشـكلة أثـراً سـتتراكم الآثـار فوقـك، سـتحول دون اسـتمرارك، لا تصنـع العثـرات لذاتـك، واجـه كل مشـكلة كما لو إنها مشـكلة حياتـك الوحيـدة، لا تـرض بأنصـاف الحلـول، فنصـف حـل هـو نصـف مشـكلة بقيـت، ونصـف عقـل فكـر، ونصـف إرادة نفذت، ونصـف نتيجـة حصلت عليهـا، دع عنـك أنصـاف الحلـول، فلـن تجنـي منهـا سـوى مزيـد مـن المشـاكل.

استشر أكثر الناس إلماما بتفاصيل المشكلة

فربما يكون الحل في فكرة بسيطة تجول بخاطرة يصعب عليك إدراكها .

تلقــى أحــد مصانع الصابون شــكاوى متكــررة مــن الزبائن أن بعــض العبوات خاليــة، فاقترح مهندســو المصنــع تصميم جهاز يعمل بأشــعة الليزر لاكتشــاف العبــوات الخاليــة خــلال مرورهــا على ســير التعبئة ثم ســحبها آلياً من ســير التعبئــة، ومــع أن الحل مناســب إلا إنــه مكلف .



في مصنع آخر واجه نفس المشكلة، قام المدير باستشارة العامل القريب من المشكلة فاقترح عليه وضع مروحة كبيرة أمام السير فتقوم بإسقاط العبوات الفارغة قبل تغليفها، فكانت فكرته البسيطة أوفر وأيسر.

انشغل بالحلول أكثر من الأعراض

إذا وجهت ٨٠ ٪ من تفكيرك في التركيز على المشكلة ذاتها، و ٢٠٪ منه لحلها، فمن أين يمكن أن تأتي بحل غير تقليدي أو إبداعي لها ؟ إذا كان أغلب تفكيرك متجهاً نحو أعراض المشكلة وحصد الخسائر ورسم سيناريوهات مستقبلية لخسائر محتملة فإنك تصعب على عقلك إمكانية إيجاد حل لها ، انظر لمشاكلك نظرة ناقد يرى الأمر من كل جوانبه ، ثم يحدد أين الخلل ويبدأ في إصلاحه ، صغ المشكلة في كلمات ثم ابدأ في تحديد الأسباب ، ثم اتجه بكل تركيزك نحو التفكير في حلول ، ووجه عقلك لإيجاد حلول جذرية لا مؤقتة، فمجرد أخذ مسكنات ألم للصداع لن ينهيه، إنما يسكن الألم فترة ثم يعود، هكذا نحن أمام المشكلات فلا تضع وقتك في تتبع الأعراض والخسائر إنما توجه لأصل المشكلة واقتلعه ، فأنت أمام مشاكلك كالطبيب وهو يعالج المريض.

فتحليلك للمشكلة هو تشخيص للداء، واتخاذ القرار لحلها بمثابة وصف الدواء، وحين تبدأ في تنفيذه تكون بمثابة من أخذ أول جرعة من الدواء وبدأ يتماثل للشفاء .

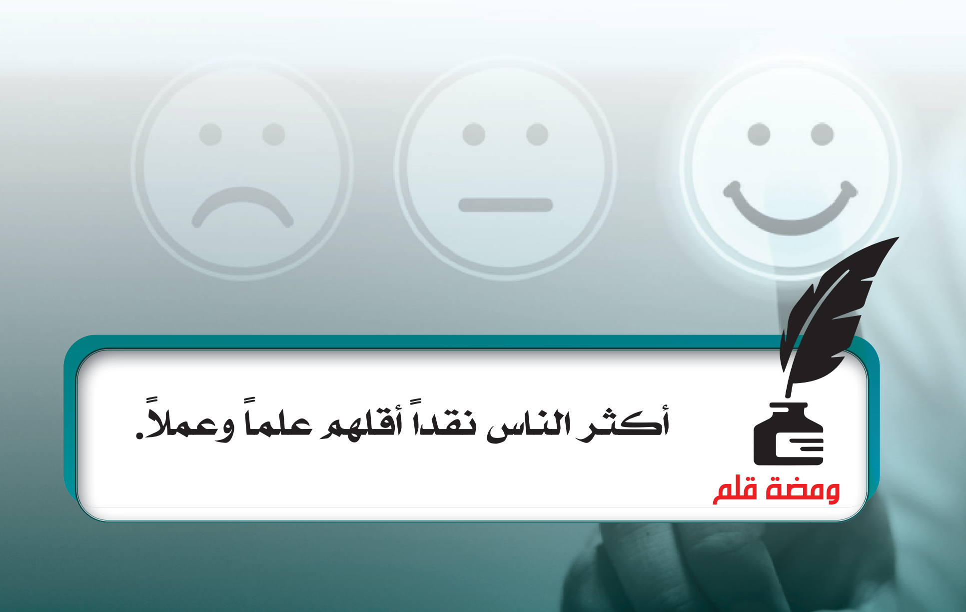
قرر أن تواجه بنفسك

حتى تصنع أي تغيير عليك أن تواجه بنفسك، فلا يمكنك تغيير ما ترفض مواجهته، فإذا لم تقرر مواجهة مشاكلك بنفسك سيقرر لك الآخرون ذلك ويرسموا لك ملامح الطريق كما يرونه لا كما تريده أنت، لن ينتصر على مشاكلك إلا أنت، مهما أعانك من حولك وساعدوك، ستبقى جذورها تنتظر يداك لتقتلعها، وسوف تعرف مدى قوتك حين تجد نفسك في موقف لا تملك فيه أي خيار سوى المواجهة ، حينها ربما تفاجأ بما تملك من قوة على المواجهة أضعت عمرا طويلا ولم تكن قد اكتشفتها بعد .

يقول ديفيد فيسكوت ـ طبيب نفسي ـ : إن المشكلات التي تعانيها يمكنها أن تقيدك، وتبلد حواسك، وتخدرك وتجعلك تستسهل اللامبالاة، وتغرقك في إحساسك بالعجز، ولذلك فلا تهرب، ولا تفزع، بل واجه الموقف، وعندما تحدث مشكلة، اعمل على حلها، فإن أفضل وقت هو الآن، والشخص المناسب لحلها هو أنت.

دعك من السطحية

النظرة السطحية التي نعنيها هي التي تصنع من توافه الأمور مشاكل عظيمة، أو النظرة التي ترى المشكلة ولا تفكر في الحلول، فالسطحيون يتجنبون دوما مواجهة المشاكل وعندما لا تسير الأمور وفق أهوائهم تجدهم يضربون بأقدامهم سخطا وتذمرا.



أكثر الناس نقداً أقلهم علماً وعملاً.

ومضة قلم



كيف يمكن أن نتخذ قراراً ما ؟

دعنا أولا نستعرض هذا الموقف

عـدد مـن الأطفـال يلعبـون بجـوار خَطَّـي سـكك حديديـة، أحدهمـا سـليم والآخـر مُعطَّـل. وبينمـا اختـار طفـل واحـد أن يلعـب بجـوار سـكة الحديـد الملغـاة ، اختـار الباقـون سـكة القطـار السـالكة ملعبـا لهـم، الآن قطـار قـادم وأنـت قائـد القطـار وعليـك أن تقـرر .

هـل تترك القطـار على طريقه الأساسـي مغامـرا بحياة مجموعـة كبيرة من الأطفال ؟

أم تغير مسـاره ليسـلك الطريق المغلق مغامـرا بحياة الطفل الوحيـد الذي يلعب على الخـط المعطل ؟

كثيـرون مـن يجيبون بلا تردد باتخاذ قرار بالسـير في الطريـق الملغي مضحيا بطفـل واحـد فـي سـبيل إنقاذ الآخريـن وهـم أكثرية ، قـرار نابع مـن عاطفة وقتية ونظـرة قاصرة.

دعنا نستعرض الموقف بأكثر من طريقة

الآن حين تقـرر التضحية بطفل واحد اتخذ قراره الصحيح باللعب على الطريق الملغـي لا الـذي يعمـل، فكأنما تعاقبـه على تفكيـره الصحيـح وتكافئ المخطئ علـى خطئـه ، فقـد اختار اللعـب في مـكان آمن والآخـرون اختـاروا المجازفة

كذلك أليس من الممكن وأنت تغامر بحياة طفل واحد أن تعرض حياة المئات داخل القطار للخطر وربما الموت حين تسير بهم على طريق ملغي غير صالح للسير عليه أليـس مـن الممكـن أن يكـون الطفـل الـذي اختـار الطريـق الملغي غيـر منتبه لاحتماليـة أن يقتحـم هـذا الطريـق قطـار قـادم، بينمـا الآخـرون يعلمـون باحتماليـة قـدوم قطـار في أي وقـت وبالتالـي بإمكانهـم الفرار قبـل وصوله

إن بقـاء القطار في مسـاره الأصلي هو قرار يرتضيه المنطـق والضمير ، لأن احتماليـة الناجـين منه أكبر من قرار تغيير مسـاره ، فالمجموعـة الأكبر مع أقل تنبيـه لها بإمكانها النجاة ويسـلم من فـي القطار أيضا مـن الانعطاف المفاجئ للقطـار علـى طريـق غيـر مجهـز ، بخـلاف اتخـاذ قـرار بتغيير سـير طريق القطـار لتقضـي علـى حياة طفـل كل الـذي فعله هو اتخـاذ قرار آمـن باللعب فـي مـكان يفتـرض العقـل والمنطـق أنـه طريق ملغـي لن يسـير عليـه قطار .

هكـذا نحن في حياتنـا، قـرارات مفاجئة نتخذها ثـم تأتي توابعهـا بصعوبات لا تنتهـي، ففـي الموقـف السـابق بالطبـع لـن يفكـر قائـد القطـار فـي كل هـذا، فعليـه أن يتخـذ قـرارا فـي ثـوان معـدودة ، لكن تأثيـر هذا القـرار قد يتجـاوز قائـد القطـار إلـى دولـة بأكملهـا حـين يخلـف خلـف قـراره كارثة.

مهارة اتخاذ القرار

صعـب هـو اتخـاذ القـرار ، لكنـه حتمـي مـع مـا نواجهـه فـي حياتنـا مـن مواقـف تسـتلزم اتخـاذ قـرار مـا، مهمـا كانـت النتائـج، وصعـب أيضـا أن تتحلـى بقـدرة اتخـاذ القـرار الصائـب، حتـى إن البعـض حـاول أن يجعلـه مـن السـمات الفطريـة التـي تتحلـى بهـا الشـخصيات القياديـة ، بينمـا لا يمكـن للآخريـن اكتسـابه، والـذي نعتقـد بصحتـه أن اتخـاذ القـرار مهـارة يمكـن لأي شـخص اكتسـابها مثـل باقـي المهـارات الخاضعـة للتدريـب والتمـرن

لكن الذي يصنع الفارق أمرين :

الأول: يمكـن أن تُـدرِّب شـخصا نظريـا علـى عشـرات القواعـد لاتخـاذ القـرار لكنـه لـم يتعـرض لمواقـف حيـة يكـون عليـه أن يتخـذ فيهـا قـرارا مصيريـا فالمواقـف هـي خيـر مـرب ومعلـم ، لـذا تجـد حتـى أغلـب الذيـن عُـرف عنهـم الجـرأة فـي اتخـاذ قـرارات مصيريـة حـين يتولـون أمـرا مـن أمـور النـاس يصابـون بشـيء مـن التـردد ، حتـى يعتـادوا علـى الأمـر ، فالمواقـف المباشـرة هـي وحدهـا التـي يمكـن أن تدربـك علـى اتخـاذ القـرارات الصائبـة



النقطة الثانية هي ماذا بعد اتخاذ القرار؟ إن من العدل ألا تُحاسَب إلا إذا مُنحت حق اتخاذ القرار، فمتى ما كان بيدك اتخاذ قرار ما فإن من العدل أن تحاسب على توابعه، وهنا يحدث التباين، فنجد من يدافع عن قراره في كل صوب حتى بعدما تبين للكل خطؤه فلا يزال يكابر ولا يعترف بخطئه ، ونجد من يستسهل الطريق على نفسه ، نعم أخطأت ثم ينسحب من المشهد كاملا تاركا خلفه تاريخه وخبراته وسمعته .

والقرارات تختلف باختلاف الظروف والأحوال، تختلف من حيث الأسباب والنتائج، ومع عشرات القرارات التي يمكن للفرد أن يتخذها في حياته يبقى في ذاكرته دائما قرار مصيري غَيَّر مسار حياته وبدل توجهه، قرار قد يكون على المستوى العائلي، العلمي ، الوظيفي ، المعيشي ، هذا القرار المصيري لا يمكن أن يكون مندفعا ، فالنتائج المترتبة عليه لا تتعلق بيومك إنما بعمرك كله، ونحن هنا لن نستعرض طرقا وخطوات يمكن اتباعها لاكتساب القدرة على اتخاذ القرار الصائب، إنما بعض أفكار بإمكانها أن تضعك على الطريق ، أن تبدأ منها حين تفكر في اتخاذ قرار مصيري.

ما هو القرار المصيري؟

في حياتنا اليومية نتخذ كثيراً من القرارات لكن بعضها يكون جوهريا حيث إن ترتيب حياتنا يكون متوقفا على نتائجه، فالقرار المصيري هو قرار يتعلق بمجرى حياتك، فقرار واحد من القرارات المصيرية قد نغير به سير حياتنا بالكامل، مثال على القرارات المصيرية قرار الزواج ، السفر ، العمل الحكومي أو الخاص، وقد تكون هناك قرارات مصيرية لكنها صغيرة، كاختيار الأصدقاء وتكوين صداقات جديدة، ويمكن القول **إن النجاح في الحياة يرتبط بشكل مباشر بطريقة إدارتنا للقرارات التي نتخذها كل يوم أو تلك التي لا تتكرر كثيرا في الحياة .**

فرّق بين القرار والتجربة

حين يكون عليك تحديد وجهتك للتنزه أو مطعم لتناول عشاء هذا ليس بقرار إنما تجربة، أذكر كنت في سفر مع أخي وقلت له دعنا نجرب هذا الطريق، بعد أن غيرنا اتجاهنا نحو الطريق الجديد لم تكن بدايته جيدة فقال لي ألا زلت تعتقد أن اتخاذ هذا الطريق كان قرارا صائبا؟ قلت له هذا ليس بقرار إنما تجربة ، والتجارب قابلة للتعديل والتعلم منها، الغريب أن الطريق الجديد الذي اتخذناه كان طريقا مختصرا وأصبحنا نستخدمه بشكل دائم رغم أنه كان في البداية مجرد تجربة

بعض الأمور تبدو في بدايتها غير مناسبة ثم مع الوقت تأخذ شيئا من الأهمية ، لا تنظر للأمور نظرة قصيرة ثم تتخذ هذه النظرة حكما عاما عليها كلها تبني عليها قراراتك، القرار ليس تجربة، لا يمكن أن تتخذ قرارا مصيريا وتقول دعنا نجرب، **فالقرار هو مرحلة إنهاء التفكير والبدء في التنفيذ، لذا حين تتخذ القرار ينتهي وقت الحوار .**

لا تقرر وأنت غاضب

في إحدى المحاضرات سأل المحاضر سؤالا : ما الحكمة من جعل الطلاق بيد الرجل؟ تنوعت إجابات الحاضرين وفقا لثقافاتهم ومستوى أفهامهم، حتى قام رجل واختصر كل الثقافات قائلا : لو أن الطلاق بيد زوجتي ما كمل زواجنا يوما واحدا فمع كل غضبة طلقة هنا الرجل لا ينتقص من أحد ، **إنما يشرح بطريقة عفوية سهولة اتخاذ القرارات بحكم العاطفة لا العقل، إنها سريعة غير مدروسة توابعها دائما متشعبة يصعب السيطرة عليها أو التحكم فيها.**

ليست كل القرارات تحتاج للشدة والصدام

حين تكون ضغوط العمل أكبر من قدرة تحملك، يكون عليك اتخاذ قرار ما بشأنها، وقد يكون قراراً مرتبطاً ببقائك في العمل أو تركه دون توفر بديل مناسب، وفي بعض الأحيان تغلبنا أحاسيسنا نحو فهمنا للقرار المصيري، إنه قرار جذري يستلزم الشدة والصدام ، وهذا خطأ في الفهم، قد يكون



قرار البقاء في تجربة زواج مرهقة نوعا ما خير من قرار إنهائها حين تأخذ في الاعتبار مصير الأبناء ، قد يكون قرار البقاء في العمل خير من تركه حين تأخذ في الاعتبار عدم توفر فرصة بديلة، قد يكون قرار السفر خير من البقاء حين تأخذ في الاعتبار تحسن حالتك المعيشية، الظروف دائما تختلف من شخص لآخر ، وتقديرنا للأمور أيضا يختلف، الذي نقصده هنا ألا تلبس قرارك لباس الصرامة والشدة، وإنه كي يكون مصيريا يجب أن يكون مؤلما وله خسائر كبيرة، وازن بين الأمور أولا ثم اتخذ قرارك .

القرار عن جهل

نرى توابع القرارات الناتجه عن جهل في كثير من الأمور حولنا، قرارات يتخذها مسؤول لم تتوفر له دراية كافية بأمر ما، ثم يكابر بعلمه وعقليته وقدرته على فهم الأمور فيتخذ قرارا يدفع ثمنه غيره، الجهل في حد ذاته ليس عيبا، إنما العيب المكابرة عن طلب المعرفة، أن يستعلي المرء بفهمه وعقله عن الإلمام بجوانب الأمور قبل أن يتخذ قرارا بشأنها.

من القصص التي توضح لنا هذه الفكرة أن أحد مديري المصانع أثناء متابعته لسير العمل في المصنع، لاحظ شاباً مستنداً إلى الحائط ولا يفعل أي شيء، اقترب من الشاب وقال له بهدوء كم مرتبك؟ فوجئ الشاب بالسؤال لكنه أجاب بعفوية عن راتبه فأعطاه المدير المبلغ الذي ذكره ثم قال بصوت مسموع للبقية هذا بمثابة إنهاء الخدمة، فأنا أدفع للناس هنا ليعملوا وليس للوقوف، والآن هذا راتبك الشهري مقدماً واخرج ولا تعد، وهذا ينطبق على الكل في هذه الشركة، خرج الشاب من المكان وهو لا يفهم ماذا يجري، وما هي إلا دقائق حتى علم المدير أن هذا الشاب لا يعمل لديه من الأساس وأنه كان مندوب توصيل لأحد المنتجات.

حين يكون عليك أن تتخذ قرارا ما، لا تهمل تجاربك الشخصية وخبرات المحيطين بك، ومن مروا بظروف مشابهة لها، فلا أظن عيبا أقبح من جهل المرء بعيوبه ، يقول ابن المقفع، في كتابه الشهير «**الأدب الصغير والأدب الكبير**»: «**من أشد عيوب الإنسان خفاء عيوبه عليه. فإن مَن خَفي عليه عيبه، خفيت عليه محاسن غيره**»

حين تتخذ قرارا يخصك امنح نفسك دقيقه إضافية للتفكير

بعض القرارات المصيرية ناتجة عن وجود مشكلة ما تستلزم التدخل لحلها بقرار، والذي يحدث أننا حين نتعرض لمشكلة ما تضعنا تحت ضغط نفسي تقل فيه مقدرتنا على التمييز بين الصواب والخطأ، تزداد حدة انتقادنا لذاتنا إن كنا طرفا مباشرا في تسببها، وفي حينها يحاول العقل تخفيف هذا الضغط باتخاذ قرار متعجل لينهي به حالة الضغط النفسي والارتباك التي تصيبنا، لكنها في أغلب الأوقات لا تكون قرارات صائبة، رغم أنها نابعة عن تفكير إيجابي في محاولة لإيجاد حلول لكنها تأتي متماشية مع الحالة النفسية وربما الاجتماعية التي نمر بها ، لذا تفتقد الرؤية والتروي، وكل ما علينا حينها أن نمنح أنفسنا دقيقة إضافية للتفكير ، أن نخرج أولا من حالة الضغط النفسي ثم نفكر بعدها في اتخاذ القرار. في الحديث ﴿**إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس؛ فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع**﴾[٢٥] الغضب هنا هو الحالة النفسية التي تسيطر علينا حال وقوعنا في مشكلة ما، فيوصينا النبي - ﷺ - بتغيير حالتنا أولا لتفريغ طاقة الشحن النفسي الداخلية في أمر غير التفكير، في الحركة وتغيير وضعيتك، في الجلوس إن كنت قائما، في الاضطجاع إن كنت جالسا، والقصد هو تفريغ شحنة الضغط في أمر غير التفكير لأن التفكير مع حالة الضغط النفسي لن يأخذك لقرار تحمد عقباه، ومن الأمور التي قد تفيدك قبل اتخاذ قرار مصيري في حياتك أن تأخذ قسطا من النوم تهدأ به حالتك النفسية ثم تفكر من جديد.

قلل البدائل قبل أن تقرر

إذا لم يكن لدينا بدائل فاتخاذ القرار يعتمد على الرؤية، وهذا قليل الحدوث، فأغلب المشكلات تحمل عدة بدائل للخروج منها ولكل منها مزايا وعيوب، فقبل أن تتخذ قرارا ما عليك أن تضيق دائرة الاختيارات بكتابة مزايا وعيوب كل منها ، ثم البدء في استبعاد أكثرها عيوبا واحدة تلو الأخرى، ثم ابدأ في المفاضلة بين البدائل لتقرر أيها أكثر نفعا، وقد تكون كل البدائل المتاحة سيئة ففي حينها تبحث عن أقلها ضررا لك.

٢٥ سنن أبي داوود ٦٥٥٣ وصححه الألباني في صحيح سنن أبي داوود ٤٧٨٢

لا تُطِعِ الانحياز المسبق

حـين تتخذ قرارا ما قـد يكون لديك ميل لاتجاه بعينه ، فـي حينها فإن تفكيرك يتوجه تلقائيا نحو الانتصار لها والبحث عن مبررات تأييدك لها ، وهذا الارتباط العاطفي بالفكرة يجعل العقل حبيسـا عندها يرفض المناقشـة والحوار، يرفض المقترحات ووجهات النظر المعارضة لها، في حينها تصدر القرارات غير المدروسة

يقـول جوزيـف جاسـترو: « **إن الهوى هو الحكم على شـيء مقدماً، وفي أثناء عملية الاسـتدلال يجعلنـا نتجاهل بعض الوقائـع، ونبالغ فـي تقدير بعضها الآخر ميلاً منـا نحو نتيجـة معينة في ذهننا منـذ البداية**»

هنـاك خيـط رفيـع بـين الحـدس القلبـي والفكـر العقلـي، قـد يميـل المـرء لأمـر مـا وتتدفـع نحـوه عواطفـه ومشـاعره كالميـل لتغليـب فرصـة عمـل علـى أخـرى ليس لميـزات مهنيـة إنما لاعتبـارات أخـرى لا يمكـن اعتبارها معيـار تمييـز فرصـة عـن أخـرى، فحـين تفاضـل بـين أمريـن وعليـك اتخـاذ قـرار بشـأنهما تجرد مـن رغبتـك الداخليـة المسـبقة نحـو إحداهما

تقدير الأمور وفق رغباتنا لا حقيقتها

والـذي نقصـده هنا هـو تقديرنا للأمور وفق ما نريدهـا أن تكون عليه، لا وفق حقيقتهـا ، فحـين تسـتقبل معلومة أن تنـاول دواء بعينه قد يكـون من أعراضه الجانبية مرض ما، وأن احتمالية إصابتك به ٥٪ ، فإنك تميل إلى ضبط توقعاتك نحـو هـذا المعدل وتبنـي قناعتك أنـك خارج هذه النسـبة وتتخذ قـرارك على أساسـها، وحـين تقرأ فيما بعد أن نسـبة الإصابة قد تتجـاوز ٤٠٪ مثلا، فإنك تتجاهـل المعلومة الجديـدة وتحتفظ بنظرتـك الإيجابية الأولى وفق نسـبة ٥٪

حـين يكون عليـك أن تتخذ قرارا ما تخلَّ عن تقديرك المسـبق للأمور وتعامل مع واقع المشـكلة وما توفر لك من معلومات حولها، **تقول الباحثة تالي شـالوت: إن جـزءاً من هذه النظـرة المتفائلة ينبع بشـكل مفرط مـن ميلنا الطبيعي إلى الاعتقاد بأن الأشـياء السـيئة تحدث لأشـخاص آخرين، لكـن ليس لنا**»

ليس هناك قرار صائب بنسبة ١٠٠٪

القـــرارات الصادرة عـــن قناعة هي صحيحـــة ولو كانت نتائجها ســـيئة، لأنك حـين اتخذته كنـت تعتقد أنه الأنسـب لك، لظروفـك وقتها، يتماشـى وطريقة تفكيـرك حينهـا، فمعنـى أن تتبعه بعـض الخسـائر لا يعني عـدم قدرتك على اتخـاذ قـرارات صحيحـة، فلا يوجد قـرار صائـب بنسـبة ١٠٠٪، كل قرار له توابـع قد تطرأ ولم تكن في حسـاباتك، فهو بالنسـبة لزمانـه ومكانه وظروفه قـرار صائب أيا كانـت نتائجه.





أنت والآخر .... وفاق أم فراق؟

كـــــلنا يحتــــــاج للعـــــون من آن لآخــــــــــــر

نحتاج لمن يشد على أيدينا لحظة الانكسار

مَن يدفعنا للأمام لحظة التوقف

مَن يرد لنا إحساسنا بالحياة

مَن ينتبه لمواطن الجمال فينا فيخرجها لنور الحياة

مَن يذكرنا دوما أن الانكسار لن يطول

وأن الحياة تتسع لأحلامنا وأهدافنا

الذي يستطيع أن يفعل كل هذا بحياتك

هو موجود في عالمك

الآن

التواصل الخاطئ

لماذا لا يفهمنا الآخرون؟ ولماذا لا نستطيع توصيل أفكارنا بالنحو الذي نريده؟ ولماذا يُساء فهمنا؟ أسئلة كثيرا ما تتكرر بداخلنا لكننا لا نمنح أنفسنا الوقت الكافي للبحث عن إجابات لها، لعلنا نأخذ جزءا من وقتك هاهنا لنفكر سويا في الجواب المناسب لهذه التساؤلات، ولكن قبل أن نبدأ في البحث عن الجواب دعنا نأخذ مثالا ربما يرسم لنا ملامح الطريق الذي نريد السير فيه بحثا عن الجواب.

في إحدى ليالي خريف عام ١٩٩٥، و أثناء إبحار إحدى السفن الحربية العملاقة بسرعة كبيرة بالقرب من السواحل الكندية، أظهرت أجهزة الرادار جسما ضخما في نفس مجرى سير السفينة، وإذا استمر السير بنفس الاتجاه فإن الصدام به قادم لا محالة، وهنا بدأ قبطان السفينة يرسل رسائل تحذير: هنا قبطان السفينة الحربية، مطلوب تغيير الاتجاه بمقدار ١٥ درجة إلى الجنوب، لتفادي الاصطدام. أكرر تغيير الاتجاه بمقدار ١٥ درجة للجنوب لتفادي الاصطدام...

فكان الجواب: عُلِم هنا السلطات الكندية، الطلب غير كاف. ننصح بتغيير الاتجاه بمقدار ١٨٠ درجة.

فثارت ثائرة القبطان على هذا الرد وأرسل نفس الرسالة الأولى، وتكرر نفس الجواب من الطرف الثاني

فأرسل القبطان رسالة ثالثة: لماذا الإصرار على تغيير اتجاهنا؟ إننا سفينة حربية، فمن أنتم على أية حال؟

فجاء الجواب: نحن حقل بترول عائم، لا نستطيع التحرك، انتبه

لكن الوقت قد مضى في حوار لا فائدة منه واصطدمت السفينة بحقل البترول في عرض البحر .

إذا كان الهدف من أي اتصال بالآخرين هو مجرد إرسال رسائل،



فلا تنتظر منهم أن يحسنوا فهمك أو يحسنوا التعامل معك، فأفهام الناس متفاوتة وقدرتهم على إدارة الأمور متباينة، **فهناك فرق بين أفعال الآخرين وطريقة تفكيرهم وبين تفسيرنا لمواقفهم وردود أفعالهم.**

لماذا نتحاور؟

الحوار هو إحدى وسائل الاتصال المتعددة بين الناس، لكنه أكثرها انتشارا وأشدها تأثيرا، يكون بين متحاورين سواء أكانا أفرادا أو جماعات، يحمل كل منهم فكرة معينة يحاول إقناع الآخر بها، يهدف في طبيعته إلى الوصول لنقطة التقاء أو تحقيق أكبر قدر من تطابق وجهات النظر، ويُفترض فيه أن كل طرف يقبل التنازل في حال ثبت خطؤه

أما الآخر الذي نحاوره، فمهما كان بيننا وبينه من مودة وألفة ومهما جمعنا به من ثقافة ومعتقدات وبيئة وظروف اجتماعية مشتركة فالاختلاف قائم لا محالة، إنه أمر فطري وسنة ربانية ﴿وَلَوْ شَاءَ رَبُّكَ لَجَعَلَ النَّاسَ أُمَّةً وَاحِدَةً وَلَا يَزَالُونَ مُخْتَلِفِينَ ۝١١٨ إِلَّا مَنْ رَحِمَ رَبُّكَ وَلِذَلِكَ خَلَقَهُمْ﴾[٢٦]

بل إن لهذا الاختلاف فائدة أخرى، إنه دافع للتواصل والتعارف، إنه محرك لاكتشاف الآخر ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا﴾[٢٧] .

فاختلافنا في الآراء مع الآخرين هو نتيجة طبيعية لاختلاف بيئاتنا وأعمارنا ومستوى ثقافتنا ووعينا وإدراكنا لتجارب الحياة، إنه أمر فطري أودعه الله في البشر، وما دام الاختلاف أمر فطري فتقدير هذا الاختلاف هو أيضا مطلب ضروري لبقاء هذا التواصل مع الآخرين، أما انتقاص الآخرين واستصغار شأنهم وتسفيه أرائهم فهو بمثابة بناء سد على جسر التواصل واستمرارية الحياة.

---

٢٦ [هود: ١١٨، ١١٩]

٢٧ [الحجرات: ١٣]

لماذا لا يفهمنا الآخرون

- **هل تعتقد أن شريك حياتك لا يفهمك؟**
- **زملاءك في العمل ؟**
- **رئيسك ؟**
- **أصدقاءك ؟**
- **عملاءك ؟**
- **الناس لا يفهمونك بالقدر الذي ينبغي لهم أن يفعلوا ؟**

كثيرا ما نجد أنفسنا في صراع مع الآخرين، ونشكو من عدم قدرتنا على فهمهم وعدم قدرة الآخرين على فهمنا، فالزوج يَملُّ الحديث مع زوجته التي لا تفهمه، والابن يتجنب الحديث مع والديه لغضبهم المتكرر من حديثه، والأخ يتجنب الحديث مع أخيه لتعامله معه بقسوة، والصديق يتحاشى الحديث مع صديقه لأن كل حديث ينتهي بتوتر بينهم أو تكون صداقتهما على المحك، والموظف يتجنب الحديث مع رئيسه لسوء فهمه المتكرر لما يقول. ويظل سؤال يطاردنا في أعماقنا، **لماذا لا يفهمنا المحيطون بنا؟ ولماذا كل ما نقوله يأخذونه بمحمل غير الذي نقصد ؟**

ومع هذا الصخب والضجيج النفسي تصبح العلاقات أكثر تعقيدا وتصبح الأنفس أكثر شحنا للطاقات السلبية، وتصبح الكلمات أثقل من الجبال، إن قلت كذا فربما أُغضب فلانا، وإن قلت كذا فربما لا يفهمني فلان، وكان يجب أن يكون ردي على كَلامه كذا، ونجد أنفسنا في حيرة من الكلام والصمت على السواء، وتمضي بنا الأيام وتزداد الفجوة اتساعا وتزداد العلاقات بُعدا، دون أن نمنح أنفسنا فرصة واحدة للتفكير ....لماذا لا يفهمنا الآخرون ؟

بينما كان رجل يسير في أحد الشوارع وسط الأحياء السكنية، إذ لاحظ رجلاً يتعامل بصعوبة مع غسالة ملابس ثقيلة عند باب منزله فتطوع للمساعدة وتكاتف الاثنان في العمل الشاق للتعامل مع هذا الجهاز الذي يصعب تحريكه وبعد عدة دقائق من الجهود العقيمة توقف الاثنان ونظر كل منهما للآخر،



قال الرجل الأول لصحاب المنزل: «لن نستطيع إدخال الغسالة إلى داخل المنزل!»
فرد عليه صاحب المنزل قائلاً: «إدخالها إلى أين؟!! إني أحاول إخراجها بعيدا عن المنزل!».

المشكلة إذن لم تكن في المساعدة ، ولا في النية الحسنة إنما كانت في التواصل الجيد من عدمه، لذا دعنا نطرح تساؤلا ، إذا كان مقصدي واضحاً بشكل كاف لي فلماذا لا تصل رسائلي بنفس الوضوح للآخرين ؟ لماذا تصل رسائلي مبتورة المعنى ؟

هناك عدة أمور تحول دون تحقيق تواصل ناجح مع الآخرين نذكر منها

القناعات المسبقة

قد تكون أفكارنا وقناعاتنا السابقة تجاه من نتواصل معهم سببا في عدم القدرة على إيصال أفكارنا لهم أو تقبل حديثهم واستيعابه، وذلك لأن حاجزا نفسيا ينشأ دون قصد يحول دون استيعاب الأفكار أو القدرة على الإقناع، فإذا أردت أن تدير حوارا ناجحا فتحرر أولا من أية فكرة سلبية تجاه من تتواصل معهم وابدأ في بناء ثقة داخلية تمنحك مزيداً من القدرة على الإقناع وتبسيط الأفكار، فرئيسك في العمل لا يتعسف معك بلا مبرر، لكنك لم تفكر لحظة فيما يدفعه إلى هذه المعاملة ، فربما أساء فهمك في موقف أو كلمة ما لم تدركها في وقتها ، ردد دائما في أي حوار لك (**هل كلامي واضح ؟ هل وصل لك المعنى الذي أقصده ؟**) فلئن تسأل ويُجاب عليك خير من أن تتجاهل ويُساء فهمك .

تجاهل لغة الجسد والتركيز على الألفاظ

فالتواصل عبر إشارة الجسد من أهم وأقدم لغات التواصل في تاريخ البشرية، فهي تخرج من خلال بعض الإشارات من القلب وتصل إلى قلب المتلقي بسرعة، لذا تشير دراسات عدة إلى أن أكثر من ٦٠ ٪ من الحديث بين البشر يتم بصورة غير مباشرة، عن طريق إشارات وإيماءات وإيحاءات، بل إن نغمة صوتك في الكلام، ومظهرك الخارجي يساهم بنسبة ٩٠٪ من الانطباع المبدئي المتكون لدي الآخرين عنك ،

فحالتك الذهنية أيا كانت تظهر من خلال نبرة الصوت التي تنطق بها ، فالخوف أو القلق أو الغضب أو الحزن تظهر بوضوح في نبرة الصوت وتؤثر سلبا على المستمع، كذلك فحديثك الحماسي عن فكرة تؤمن بها ينعكس إيجابا على المستمعين إليك حتى إن كان ما تقوله ليس غريبا على أسماعهم

لذا نجد مثلا لما رأى الصحابي عبد الله بن زيد في المنام من يُعلِّمه كلمات الأذان أسرع إلى النبي - ﷺ - وأخبره الخبر فقال له النبي - ﷺ - ﴿ **أَلْقِهِ عَلَى بِلَالٍ، فَإِنَّهُ أَنْدَى مِنْكَ صَوْتًا** ﴾[٢٨] إن عبد الله هو صاحب الرؤيا لكن بلالا هو صاحب الصوت الشجي الذي يؤثر في سامعيه .

اختيار لغة تواصل خاطئة

الشخصيات العاطفية تؤثر فيها لغة الجسد بقوة وبشكل أسرع من الألفاظ، أما الشخصيات الواقعية فاللغة المباشرة تكون أكثر تأثيرا من لغة الجسد، فمن الضروري فهم طبيعة الشخصيات التي تحاورها، لذا تجد أن أكثر القادة الذين صنعوا لأنفسهم زعامة بين عامة الناس، استغلوا لغة الجسد أروع استغلال، في نبرة الصوت وحركات الجسد الحماسية والتي تستميل الشخصيات العاطفية بشكل سريع .

لا يهم ما تقوله بقدر ما يهم كيف كنت تبدو عندما قلته

لا تنتظر أن تصل رسالتك بود وأنت تقولها بحدة وتبدو علامات السخط والغضب في نبرة الصوت وتعبيرات الوجه، انتبه جيدا للحالة التي أنت عليها قبل أن تنقل أية رسالة للآخرين، فالنبي - ﷺ - لما أراد أن يخاطب ملوك العالم اختار من بين أصحابه أفصحهم قولا وأجملهم وجها، فالانطباعات الأولية تؤثر إيجابا وسلبا في قبول الحديث .

وفي عصر التواصل الاجتماعي غدت (**الإيموشنز**) وسيلة لنقل ملامح الوجه في الرسائل المكتوبة ، أذكر حين بدأت عملا كان يرتكز على الرسائل

---

٢٨ سنن البيهقي ١٩٤٧



المكتوبة وجدت صعوبة بالغة في نقل ملامح الوجه عبر الكلمات بدون رسم هذه الوجوه الضاحكة بجوار كل جملة .

استخدام عبارات مطاطة أو ألفاظ غير واضحة

في الحديث ﴿إنَّ لِصَاحِبِ الْحَقِّ مَقَالاً﴾[٢٩] لذا ما الحاجة إلى توصيل رسائلك بغموض وفتح الباب للتأويل وفهم المقصود بأكثر من معنى، ثم نعيب على الآخرين سوء فهمنا، كن واضحا في عباراتك، دقيقا في ألفاظك ، تصل رسائلك واضحة غير قابلة للتأويلات التي تكون - في الغالب - خاطئة، كذلك الألفاظ الغامضة تحول دون فهم مقصدها واستيعاب دلالاتها ، فليس معنى الثقافة أن تستخدم ألفاظا لا يفهمها غالبية الناس، وقد يحول الخوف من الإحراج دون السؤال عن مدلولها ومعانيها وتكون النتيجة أن المتحدث في واد والمستمع في واد آخر ، فالناس يتفاوتون في أفهامهم كما يتفاوتون في أرزاقهم.

عدم القدرة على الاستماع

قدرة الإنسان على الاستماع تفوق قدرته على الكلام، والمرء بطبعه غالبا ما يحب أن يكون صاحب الحديث وقليل من تكون لديه الرغبة في الاستماع، لذا تصعب عملية التواصل بالآخرين في جو تسيطر عليه الأنا والرغبة في الانفراد بالحديث وعدم السماح للمتكلم بالانتهاء من طرح فكرته، فليس الاستماع أن تجلس في صمت وإنصات، إنما هو استيعاب الألفاظ وحركات الجسد وتعبيرات الوجه ومضمون الكلام، بل يتمادى البعض في رفضهم للاستماع إلى التفكير في الرد على المتكلم وهو لا يزال يطرح فكرته، لذا تجده حينما تُتاح له فرصة الرد لم تكتمل لديه الفكرة فيأتي الرد غير مناسب للفكرة المطروحة.

يقول - يو دين ـ أحد علماء اللغة : إن عدم الاستعداد للاستماع يعتبر العائق الأكبر لأن الكثير مِنّا يود أن يكون هو المتحدث لا المستمع وفي كثير من الأحيان يظن المستمع أن المتحدث كثير الكلام بدون فائدة ترجى .

٢٩ البخاري ٢٣٠٦

الوقت والمكان لا يتناسب والحديث

ما قيمة أن تحدث شخصا حديثا وهو في حال أو مكان لا يتناسب وحديثك، فالصمت في غير وقته تخاذل والحديث في غير وقته حماقة ، ما المشكلة في أن تحاول في لحظات قراءة ملامح وجه من يستمع إليك، لتعلم هل بإمكانه الاستماع إليك أم تختار وقتا آخر.

الحالة النفسية للمستمعين تؤثر إيجابا أو سلبا في فهم حديثنا والتجاوب معه، لذا نجد في قصة يوسف ـ عليه السلام ـ أكثر من لافتة لهذ الأمر ﴿ قَالَ يَا بُنَيَّ لَا تَقْصُصْ رُؤْيَاكَ عَلَى إِخْوَتِكَ فَيَكِيدُوا لَكَ كَيْدًا﴾[٣٠] فقد فَهِمَ يعقوب ـ عليه السلام ـ الحالة النفسية لأخوة يوسف، وتفهم حسدهم عليه فحرص على ألا يخبرهم برؤياه .

ثم نجد لفتة ثانية في نفس القصة حينما جمع الله شمل يوسف ـ عليه السلام ـ بأبويه وإخوته أخذ في الحديث عن فضائل الله عليه ﴿وَقَدْ أَحْسَنَ بِي إِذْ أَخْرَجَنِي مِنَ السِّجْنِ وَجَاءَ بِكُم مِّنَ الْبَدْوِ مِن بَعْدِ أَن نَّزَغَ الشَّيْطَانُ بَيْنِي وَبَيْنَ إِخْوَتِي﴾[٣١] بدأ مباشرة من خروجه من السجن رغم إن الابتلاءات قبل السجن كثيرة ، فلم يشر إلى ما بدر من إخوته بحقه حتى لا يفسد بهجة اللقاء في الجمع بعد الفرقة فتغاضى عن تذكيرهم بما فعلوه معه وتحدث عن جانب آخر لم يكن لإخوته يد فيه وهو دخوله السجن .

الغضب والانفعال في الحوار

في الحكمة الرائعة (**الماء العميق أهدأ**) فتلاطم الأمواج وضجيج البحر نجده على الشاطئ ، أما في الأعماق فنجد الهدوء والسكون وفي الأسفل نجد اللؤلؤ والمرجان، وهكذا البشر، فأصحاب الحِجج الواهية تعلو أصواتهم ويكثر ضجيجهم، ويتحول الحديث معهم إلى سباق، يُقابل الكلمة بضدها والفكرة بنقيضها ويقترن رفع الصوت مع ضعف الحجة، فإذا أردت توصيل فكرتك، كن هادئ الطبع واضح اللفظ قوي الحجة.

٣٠ [يوسف: ٥]
٣١ [يوسف: ١٠٠]



فالغضب يُذهِب بقوة فكرتك هباء، فيصعب معه ترتيب الفكرة واختيار الألفاظ

قال حاتم الأصم: ثلاث خصال أظهر بها على خصمي، أفرح إذا أصاب خصمي ، وأحزن إذا أخطأ خصمي، وأحفظ نفسي حتى لا تتجاهل عليه ، فبلغ ذلك الإمام أحمد رحمه الله فقال : سبحان الله ما كان أعقله من رجل .

تجاهل تقدير الآخرين

أي اتصال ناجح يعتمد في المقام الأول على الاحترام المتبادل بين طرفي الحوار، فإن غاب عن أحدهما استحالت عملية التواصل أو تحقيق التفاهم المطلوب، **قالت السيدة عائشة رضي الله عنها : أمرنا رسول الله أن ننزل الناس منازلهم**

- **فإبراهيم ـ عليه السلام ـ يخاطب أباه الكافر** (يَا أَبَتِ)
- **ويوسف ـ عليه السلام ـ يخاطب أصحاب الرؤيا في السجن**(يَا صَاحِبَيِ السِّجْنِ)
- **ويأتي الأمر لموسى وهارون ـ عليهما السلام ـ في خطابهما مع فرعون** (فَقُولَا لَهُ قَوْلًا لَيِّنًا)
- **ورسول الله ـ ﷺ ـ يخاطب أبا جهل بلقبه (يا أبا الحكم)**

إنها طباع البشر التي تتجاهل مَن يقلل من شأنها و تنفر ممن ينتقص قدرها.

التعصب للرأي لا للحق

الذي لا يستطيع تغيير رأيه بعدما تبين خطؤه لن يغير شيئاً ذا قيمة في الحياة.

سُلطان العصبية لا عقل له، المتعصب لرأيه كالذي يعيش في بيت من المرايا لا يرى فيه إلا نفسه، يعتقد أنه الأقوى حُجة والأذكى عقلا والأوسع علما، حينما يتحدث على العالم كله الإنصات له، وحينما يفكر فعلى الجميع الإيمان بأفكاره، والناس بطبعها لا تقبل من يتنافى قوله عن عمله ومن يتعالى بفكره على المحيطين به، اقبل رأي الآخرين بقدر ما تتمنى قبولهم لرأيك فقد يكون تعصبك لرأيك قد حال دون أن ترى حقيقة يراها الناس عيانا ، **قال الشافعي رحمه الله : « رأيي صواب يحتمل الخطأ، ورأي غيري خطأ يحتمل الصواب** ".

تشعّب الموضوعات

حين تدير حديثا حدد ما تريد التحدث فيه، والفكرة التي تريد عرضها، والغاية التي تريد الوصول إليها، حدد مسبقا متى يكون عليك أن تنهي الحديث قبل أن تزداد فجوة الحديث ويتحول من نقاش إلى صدام، فحينما يغيب عن الحوار الهدف، نجد أن كلا طرفي الحوار يسيران خلف نقاط عارضة ويستغرق الحديث فيها وفي تفاصيلها التي لا علاقة لها بالفكرة الرئيسة، ثم ينتهي الحوار ولم يتفق أي منهما على شيء .

صيغة السؤال قد تحول دون حُسن الجواب

دعنا نطرح استفهامين لأم تسأل ابنها وهو خارج من المنزل

لماذا تخرج الآن؟ ألم تكن في الخارج منذ قليل؟ وإلى أين ستذهب ومع من ؟

وحين تسأله: هل ستتأخر . فقط أريد الاطمئنان ؟

لا شك أن الجواب سيكون مختلفا تماما رغم إن كلا السؤالين يحملان ضمنيا نفس المعنى إلا إن طريقة الصياغة قد حولت نفسية المستمع من جواب انفعالي غير محكوم عن السؤال الأول لمحاولة استعادة الثقة في ذاته أمامها، إلى إجابة مرضية هادئة بسيطة عن السؤال الثاني.

انتقاد الآخرين في الحوار

كل رأي صائب يولد من رحم آراء مختلفة يلتقي عنده المتحاورون فيتفقون عليه، لذا فالحوار القائم على فكرة يصل أطرافه لنتيجة، أما الحوار القائم على نقد الأشخاص لا أفكارهم يصاحبه تحجر في الرأي وانصراف عن الأفكار واستعاضة ذلك بنقد الأشخاص، إذا كنت تريد من الآخرين تغيير أسلوبهم فعليك أن تغير من طريقة معاملتك، فالذي ينتقد مديره دائما في طريقة إدارته لم يفكر مرة واحدة في تغيير طريقة تقديمه لعروضه . لنعد ثانية إلى سورة يوسف - عليه السلام - . ﴿قَالَ إِنِّي لَيَحْزُنُنِي أَنْ تَذْهَبُوا بِهِ وَأَخَافُ أَنْ يَأْكُلَهُ الذِّئْبُ وَأَنْتُمْ عَنْهُ غَافِلُونَ﴾[٣٢]

٣٢ [يوسف: ١٤]



فقد أحال يعقوب ـ عليه السلام ـ سبب عدم إرسال يوسف ـ عليه السلام مع أخوته إلى الخوف عليه من الذئب، ولم يُشر إليهم احتراما لهم وتأليفا لقلوبهم، ولمّا حدث ما حدث من إلقائهم له في البئر وكذبهم على أبيهم،ماذا قال لهم يعقوب ـ عليه السلام ـ ؟ ﴿قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْرًا فَصَبْرٌ جَمِيلٌ﴾[٣٣] فلم يصفهم بالكذب رغم علمه به، إلا إنه أحال كذبهم وكيدهم بيوسف ـ عليه السلام ـ إلى ما زينته لهم أنفسهم ثم يعقب على ذلك بقوله ﴿وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَى مَا تَصِفُونَ﴾ ما تصفون أي ما تقولون في هلاك يوسف، فيذهب بالنقد إلى القول لا الأشخاص والأمثلة في هذا الشأن في الحوار القرآني أكثر من أن تُحصى، وكلها تشير إلى قاعدة واحدة، إن نقد الأشخاص لا الأقوال والأفعال يحول دون الاستجابة ويصرف المستمع عن الفكرة والمبدأ إلى التعصب لرأيه والحِدّة في عرضه.

سيطرة الأنا على الحديث

ليست المثالية أن تصبح أفضل الناس، بل أن ترتقي لأفضل مما أنت عليه الآن.

لكنك في طريقك للارتقاء تظل جزءا من بناء اسمه المجتمع، وفرداً من كيان اسمه الأسرة، وكل هؤلاء غير مطالبين بإيقاف ساعات زمانهم ليتابعوا خطوات نجاحك لذا لا تسرف في الحديث عن نفسك وتقزيم طموحات من يجاورونك العيش، بل امنح الآخرين فرصة التعبير عن ذاتهم، أهدافهم، وجهات نظرهم.

إيقاظ المشاعر السلبية

يعتقد البعض أنهم يفهمون كل شيء، ويملكون الحقيقة وحدهم ويقدرون دون غيرهم على استشفاف المستقبل والتنبؤ بما فيه وكل هذا يؤهلهم لتصدير أفكارهم ومحاولة فرضها على الآخرين فتأخذهم العبارات أخذا لانتقاص غيرهم فتجد عبارات من قبيل : أنت أصغر من أن تستوعب ما أقول . أفكارك ساذجة. اقتراحاتك سخيفة. ليست لديك الخبرة الكافية للتطرق لهذا الأمر. فمثل هذه العبارات توقظ المشاعر السلبية لدى من يحاورك فتحول دون أن يستوعب ما تقول.

---

٣٣ [يوسف: ١٨]

الإحساس بانعدام ذكاء الآخرين

كيف تنتظر من الآخرين أن يفهموك وأنت تنظر إليهم باستعلاء، وتتهمهم بنقص العقل وضعف الفهم وقلة الاستيعاب، لا أظنك زرعت الخضار الذي تأكل، ولا نسجت الثياب التي تلبس، إنك بحاجة للآخرين أكثر من احتياجهم لك، فلِم نظرة الاستعلاء إذن، ولم تفرض سوء الفهم فيهم، فربما أسأت التعبير عما تراه صوابا، فلم تتهمهم بالغباء، راجع نفسك قبل أن تتهم غيرك بالتقصير، فقد يكون احتقارك عن جهل منك بهم

دخل طفل إلي محل الحلاقة، فهمس الحلاق في أذن الزبون قائلا: هذا أغبى طفل في بلدتنا وسأثبت لك ذلك، فوضع الحلاق في يده اليمني دينارا وفي اليسرى ربع دينار وطلب من الطفل أن يأخذ أحدهما فأخذ الطفل الربع دينار وانصرف **فقال الحلاق للزبون:** إنه لا يتعلم أبدا ... في كل مرة يفعل ذلك

بعد أن خرج الزبون من محل الحلاق، شاهد الطفل في محل مجاور له فاقترب منه ليسأله لماذا اختار الربع دينار؟

فأجابه الطفل: إنه في اليوم الذي يختار فيه الدينار تكون اللّعبة قد انتهت.



ومضة قلم

لعل أكثر ما يَلفِت الانتباه في قصص الناجحين انشغالهم بأهدافهم لا بغيرهم، لذا تجد من يسعى للنجاح عبر نقد غيره أو حتى تقليده يصعب عليه تحقيقه .



نحو تواصل أكثر إيجابية مع الآخرين

كيف يمكن أن نتواصل مع الأخرين بطريقة أكثر إيجابية؟ بالطبع نقصد تواصلا يكون له هدف نريد تحقيقه، فالآخرين لا يفهموننا لأننا لم نحاول أن نصل إليهم بالقدر الكافي ، هناك عائق في الطريق بيننا وبينهم ، ليس من العدل أن تمشي مائلا ثم تعيب على الآخرين عدم استقامتهم ، ولا نعني بذلك أن التقصير منا دائما ، فمن الطبيعي أن نحاول بطرق شتى توصيل ما نود توصيله، ومع ذلك لا نجد قبولا ولا تفهما ، حينها عليك أن تتأكد أن الطرف الآخر للحوار يعلم جيدا ما تود قوله لكنه لا يريد الاعتراف به، إنه يماطل ويتصنع عدم الفهم، لذا لا تسرف في طرق التواصل، إن شعرت أن الكلام لم يعد له جدوى فالصمت يجدي أحيانا ، للشيخ الشعراوي جملة رائعة، يقول (**لاتستخدم فمك إلا بشيئين فقط :هما الصمت أو الابتسامة، الصمت لتجاوز المشكلات ، الابتسامة لحل المشكلات**) فقد يكون الصمت أيضا طريقة من طرق التواصل حين لا تجد للكلام فائدة ، فلا تسرف فيه ، فهو كالطعام كلما زاد عن الحد أتعب.

دعنا نطرح بعض الأفكار التي تساهم في تحقيق تواصل فعال من الآخرين

السعادة مرتبطة بالعطاء

هل جربت يوما أن تُعطي أكثر مما تأخذ؟ العطاء يمنحك سعادة مختلفة، حينما يملأ الآخرون نقصهم من فيضك، ليس كل العطاء مالا ، فربما ابتسامة صادقة تزرع الأمل في قلوب من يحوطون بك ويهتمون لك، وربما كلمة بسيطة تبني في الأنفس أملا في الغد كادوا أن يتوهوا عنه، فالابتسامة الصادقة عطاء ، والكلمة الطيبة عطاء ، والعفو مع القدرة على الانتقام عطاء ، والأخذ بيد الناس عطاء ، وكف الأذى عنهم عطاء ، والتماس العذر لمن أخطأ أو قصّر عطاء ، وإسعاد الغير عطاء، وبسمة في وجه بائس أو فقير أو يتيم من أروع العطاء، وجبر الخواطر عطاء وحفظ ماء الوجوه عطاء ، وإنزال الناس منازلهم عطاء .



ولم أرَ في حياتي عطاء له أثر في النفس كعطاء بناء الثقة في الأنفس، حين تأخذ بيد من كادت الدنيا أن تأخذه، من كادت الصعوبات أن تقصمه، من كادت المواقف أن تهزمه، أن تعيد الثقة لنفس تَعِبت. أن تأخذ بيد من أطفأتهم الإخفاقات ليعودوا للحياة من جديد، **لا تستصغر كلمة طيبة لنفس متعبة، إنها ترممها ، تعيد بناءها من الداخل ، فلا هزيمة أثقل على الإنسان من هزيمة نفسه.**

قد يكون ما اعتدته أقصى ما يتمناه غيرك

أراد أحد الشباب أن يسخر من رجل فقير يعمل في مزرعة، فقرر أن يخبئ حذاءه ويراقب رِدة فعله، فرآه رجل آخر وهو يمكر له فتبسم في وجهه وقال له : وماذا إن وضعت في حذائه قطعة نقود وشاهدت ردة فعله، فأعجب الشاب بالفكرة وقام بوضع النقود في الحذاء واختبأ، عاد الرجل وأخذ حذاءه فوجد النقود فالتفت يمينا ويسارا فلم يجد أحداً، فرفع يديه إلى السماء وقال : **يا رب علمت بحالي ومرض زوجتي وجوع أبنائي فسقت إلي الرزق حتى موضع قدمي فلك الحمد**

لا تسخروا من حاجة الناس ،فربما ما تمل من صنيعه من كثرة العادة عليه هو أقصى طموحهم في الحياة .

أظهر حسن نواياك دائما

حتى في أبسط أمور الحياة، قدِّم حسن الظن وأظهر خيرك ولو لم تملك من تغيير الموقف شيئاً، في قصة رمزية أن حريقا شبَّ في قرية ما، وإن الحريق اقترب من التهام كل القرية فقد عجز الجميع عن إطفائه، فتأتي الضفدعة فتملأ فمها ماء محاولة إطفاء هذا الحريق، ويأتي حيوان آخر فينفخ فيه ليزيد إضرامه، فلا هذا أطفأه، ولا ذاك أشعله، ولكن هذا ظهر خيره، وهذا ظهر شره، وهكذا نحن في مواقف الحياة، فقط امنح الناس الفرصة ليتعرفوا عليك من مواقفك لا من كلامك .



كن أنت البادئ بالخير

كانَ إبراهيمُ النخعيُّ - أحد التابعين - أعورَ العينِ، وكانَ تلميذهُ سليمانُ بنُ مهرانِ أعمشَ ضعيفَ البصرِ، وكانا يسيران بأحد طرقات الكوفة يريدان المسجدَ وبينما هما في الطريق قالَ الإمامُ النخعيُّ: يا سليمان هل لكَ أن تأخذَ طريقًا وآخذَ آخرَ، فإني أخشى إن مررنا سويًا بسفهائنا، لَيقولونَ أعورٌ ويقودهُ أعمشَ، فيغتابوننا فيأثمونَ، فقالَ الأعمشُ: وما عليك في أن نؤجرَ ويأثمونَ؟!فقال إبراهيم النخعي: يا سبحانَ اللهِ! بل نَسْلَمُ ويَسْلَمونُ خيرٌ من أن نؤجرَ ويأثمونَ.

هكذا نقاء القلب، نسلم ويسلمون خير من أن نؤجر ويأثمون، لا مكان لتصيد الأخطاء، وتتبع الزلات، ونشر العيوب، والاستهزاء بالنقائص

غيِّر من نظرة الآخرين لك

نظرة الناس لك نابعة من نظرتك لذاتك، فالناس يقدرونك وفقا لتقديرك لنفسك، فإذا ما اعتقدت أنك لا تستطيع فتح حوار مثمر مع الآخرين أو مخالطتهم فهذا ما سيعتقدونه بدورهم، فسلوكك تجاه نفسك يحدد سلوك الآخرين تجاهك، إنه إيمانك بذاتك الذي ينتقل لا إراديا للآخرين. في إحدى الدورات التدريبية قام المدرب بإلقاء ورقة مائة دولار ثم سأل المستمعين: من منكم يريدها ؟ فأجاب الجميع بالإيجاب، فكلهم يريدونها، ثم قام بالضغط عليها بحذائه وتشويهها ثم سألهم نفس السؤال، فأجاب الجميع بنعم، فقال لهم: كلكم يريدها لأنكم تعلمون أن قيمتها لا زالت باقية رغم ما أصابها من الضغط عليها وتشويهها، وهكذا نحن مهما غلبتنا مشاكل الحياة فإن قيمتنا لا زالت بداخلنا، فلا تنتقص من قدر نفسك بين الناس

لا تحاسب على ردود الأفعال قبل أن تتعرف على أسبابها

الكأس الفارغة لا تملؤها نقطة ماء، وكذلك مشاعرنا، كثيرا ما نقول كلمة لا نلقي لها بالاً، إلا إننا نُفاجأ بشحنات من الغضب تخرج في وجوهنا دفعة واحدة، ثم نتساءل أهذه الكلمة البسيطة تستحق كل هذا الغضب؟

أهـذه الكلمـة هي التـي أغضبـت مديري، زميلـي، زوجتـي، صديقـي؟ وتبدأ لحظـات التفكيـر في الانتقـام لأنفسـنا، لكن هل فكرنـا يوما في أسـباب ردة الفعـل هذه، إنما نسـتصغرها بجوار الجُرم الذي وقـع علينا من ردود الأفعال.

كان لرجـل جمل فأراد أن يسـافر إلى بلدة ما فجعل يجهـز كل أمتعته فوق ظهر الجمـل، حتى علـت حمولته، والناس تتعجب من منظرها، لكن الجمل اسـتجمع قواه وقام بها، وبدأ يسير ببطء، وقبل أن يترك المكان وجد الرجل حزمة صغيرة مـن القش فَهَمَّ بتناولها لعلـه يحتاج إليها، فألقاها فـوق حمولة الجمل فما كان مـن الجمـل إلا أن سـقط، فتعجب الناس وقالوا: **قشـة قصمـت ظهر البعير؟!**

هكـذا نحـن حينما نفكر فـي ردود الأفعال ونتجاهل أسـبابها، فالناس تجاهلوا هـذا الكم الهائل من الحمولة وانشـغلوا بما أسـقط الجمل وهو أيسـر الأمور، ونحن نتجاهل الأسـباب التي دفعت المحيطين بنا إلى انفجار شـحنات غضبهم تجاهنـا، عقب كلمـة عابرة أو موقف بسـيط، ولـم نعبأ بالتفكير فـي الرصيد الهائـل من الشـحنات السـلبية التـي اختزنوهـا تجاهنـا من مواقف سـابقة.

اعرف المزيد عن الناس

أكثـر المحيطين بـك ينتظرون منك معاملـة أفضل، لذا يكون رد الفعل السـلبي ناتجـاً عن سـوء تقدير منك تجاههم، امنح نفسـك الوقت لاكتشـاف المحيطين بـك، للتعـرف أكثر عليهم، ليس معرفـة تفاصيل حياتهم، إنمـا معرفة رغباتهم، اهتماماتهـم، مـا يؤثر فيهـم إيجابـا وسـلبا، داوم التفكير في تغييـر معاملتك تجـاه مـن يأخـذ عنـك انطباعـا سـلبيا، فمعرفتـك الجيـدة بالمحيطـين بك تعطيـك مؤشـرا قويا علـى ردود أفعالهـم تجاه كلماتـك أو مواقفك بل تسـهل عليـك عمليـة التنبؤ بـردود أفعالهم والعمـل عليها.



لا تُفرط في منح ثقتك

في الحديث ﴿**لا يُلدغ المؤمن من جُحر واحد مرتين**﴾[٣٤] ولعمر بن الخطاب مقولة رائعة "**لستُ بالخِبّ، ولا الخِبُّ يَخدعُني**" أي لست بإنسان مخادع ولكن المخادع لا يمكن أن يخدعني، شيء رائع أن نجد في حياتنا من يستحقون الثقة، لكن الأروع أن تكون لثقتنا ضوابط، فقط امنح ثقتك بحساب لمن تعتقد أنه يستحقها بعد رحلة من المواقف والمعاملات، حتى لا تكون صدمتك فيهم أكبر عند أول سقطة. **راقب من لا تُغيرهم المواقف، فمن فقد كل شيء وتمسك بالأمل جدير بأن تثق به، ومن امتلك كل شيء وظل على تواضعه جدير بأن تتمسك به، أما من تُغيرهم المواقف وتتبدل بهم المنازل فهم أسرع من يتخلى عنك كما تخلى عن مبادئه**

اقبل العذر وامنح فرصة للاعتذار

ماذا ستخسر إن التمست لمخطئ في حقك عذرا لا تعلمه، فأمر واحد يؤخذ عليك تخلق له ألف عذر، وأمر واحد يُقَصِّر فيه غيرك تخلق له ألف سبب للتقصير في حقك،أيعجزك أن تسامح مرة بعد مرة ؟ فمنح فرصة أخرى أمر عادل، فالحياة ليست موقفاً عابرا أو كلمة في لحظة غضب، بالطبع الإساءة تترك في القلب أثراً، لكن هذا الأثر قد يفقدنا أناساً نحن بحاجة إلى وجودهم في حياتنا، فلم لا نمنحهم فرصة ثانية فقد يكون لوجودهم في حياتنا أثر أقوى من التخلي عنهم بسبب عارض، فقد نتعجل في إصدار أحكام على ذلة عابرة أو خطأ غير مقصود، فمن صفات المتقين﴿وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ﴾[٣٥]

وفي الأثر إن موسى ـ عليه السلام ـ سأل ربه أي عبادك أعز ؟

قال : الذي إذا قدر غفر[٣٦]

ولابن القيم خاطرة رائعة : يا ابن آدم إن بينك وبين الله خطايا وذنوبا لا يعلمها إلا هو، وإنك تحب أن يغفرها لك الله، فإذا أحببت أن

٣٤ البخاري ٦١٣٣

٣٥ [آل عمران: ١٣٤]

٣٦ السلسلة الصحيحة ٣٣٥٠

يغفرها لك فاغفر أنت لعباده، وإن أحببت أن يعفوها عنك فاعف أنت عن عباده، فإنما الجزاء من جنس العمل ، تعفو هنا يعفو هناك تنتقم هنا ينتقم هناك، تطالب بالحق هنا يطالب بالحق هناك.

درّب عضلة قلبك على التسامح

فالقلب فعلا قابل للتدريب والتمرن، فقط ركز على القيمة التي تريد اكتسابها وابدأ في تدريب نفسك عليها ، أكثر البخلاء ليسوا بحاجة إلى المال، لكنهم عودوا قلوبهم على الشح، أكثر المتسامحين لم يكونوا هكذا في البداية، فقط علموا جزاء التسامح فرغبوا فيه فدربوا قلوبهم عليه، فالقلوب قابلة للتغيير بسهولة، فقط اكتسب القناعة وابدأ في تدريب قلبك على التعود عليها ، فما أيسر أن تصبح عاداتك عبادة، لذا تجد في القرآن إشارة واضحة لهذا الأمر﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ﴾[٣٧] فهم يغضبون لكنهم يكظمون هذا الغضب، يُفكرون في الثأر لأنفسهم لكنهم يسامحون رجاء الثواب، فما أروع أن نكتب إساءة الآخرين لنا على رمال يمحو أثرها الزمان، وأن نكتب المعروف والإحسان على صخر يبقى باقيا مر الزمان.

- **قيل للإسكندر : أي شيء أنت به أسعد؟**
- **قال : بقوتي على مكافأة من أحسن إلي بأحسن من إحسانه**

البسمة جواز سفر لدخول القلوب

أذكر ذلك الموقف الذي تعلمت منه أثر الابتسامة على النفس، كنت مع صديق لي في سيارة، وجاء آخر فأغلق علينا الطريق، فلما أردنا الانصراف أساءني تصرف الآخر نحونا فخرج صديقي ونظر إليه مبتسما مستأذنا فقابلها الشاب بصدر رحب مع وابل من كلمات الاعتذار، فعاد صديقي وقال لي (**الحمد لله الذي جعل الابتسامة في ديننا عبادة**)

٣٧ [آل عمران: ١٣٤]



كفاك شكوى وتذمر

أتعتقد أن على من حولك أن يكفوا عن متابعة أمور حياتهم ليستمعوا إلى حديثك اليومي عن مشاكلك التي لا تنتهي، أم أن على زوجتك أن توقف ساعة الزمن لتشعرك أنها منصتة لك كل يوم وأنت تتضجر وتَمل من أبسط الأمور. الحياة لا تتوقف عند محطة واحدة، رائع أن تجد من يستمع إليك، من ينصت إلى حديثك، من يشاركك همومك، من يسدي لك النصيحة الصادقة، لكن تكرار الشكوى والمداومة على التذمر والضيق يصرف عنك قلوب الناس، فلن يكرروا نصائحهم لك كل يوم، ولن ينصتوا لحديثك كل مرة، دع عنك هذه النظرة السطحية لمشاكل حياتك. ترفع عن عرضها وإيقاف ساعة الزمن عند كل مشكلة تواجهك، تعلَّم أن تدع الحياة تمضي بأبسط من ذلك .

أظنك جربت أن تشتكي مرة فيتحول من يسمعك إلى مشتك آخر ويبدأ في سرد مشاكله التي يرى مشاكلك بجوارها لا شيء، ويبدأ سباق أينا مشاكله أشق، فما الحاجة لكل هذا ؟!

قدِّم حسن الظن قدر استطاعتك

في أول تعقيب قرآني بعد حادثة الإفك في حق أم المؤمنين عائشة جاء القرآن يوبخ سوء الظن الذي بدر من البعض، يؤصل أصل العلاقات في المجتمع أنها قائمة على حسن الظن،﴿لَوْلَا إِذْ سَمِعْتُمُوهُ ظَنَّ الْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بِأَنْفُسِهِمْ خَيْرًا وَقَالُوا هَذَا إِفْكٌ مُبِينٌ﴾[٣٨]

فقبل أن تطلق وابلا من الاتهامات جزافا بلا بينة، قدم حسن الظن، لعل هناك أمراً خفياً عليك ، قدموا حسن الظن في كل تعاملاتكم تسلموا، **قال عمر رضي الله عنه: لا تظنن بكلمة خرجت من أخيك المؤمن شرا وأنت تجد لها في الخير محملا.**

وقال ابن سيرين: إذا بلغك عن أخيك شيء فالتمس له عذرا، فإن لم تجد فقل لعل له عذرا لا أعرفه .

---

٣٨ [النور: ١٢]

أكثر من الشكر ولو على أمر بسيط

في الحديث ﴿مَنْ لاَ يَشْكُرِ النَّاسَ لاَ يَشْكُرِ اللَّهَ﴾[٣٩] كلمات شكر بسيطة قد تكون محفزا لديمومة فعل الخير وتقديم العون، فالناس ـ مهما اختلفت مراكزهم الاجتماعية والفكرية ـ جُبلوا على حب الثناء، ينتظرون الشكر والتقدير على كل عمل يقومون به، ليس لحاجتهم إلى ثناء الناس بل لحاجتهم إلى الدافع الداخلي لمواصلة العطاء، فكلمة الشكر والثناء تمنحك ثقة الناس وتجذبهم إليك لأن رسائل الشكر تصل مباشرة إلى العقل الباطن فيشكل قناعة لدى المستمع بامتنانك له وتقديرك وثنائك عليه.

العافية في التغافل

نحتاج كثيرا إلى التجاهل، تجاهل أشخاص، كلمات، مواقف، فهناك أخطاء من العدل أن نمنح أصحابها فرصة أخرى، وهناك مواقف من الحلم أن نتغاضى عنها وندعها تمر مرور الكرام، محاسبة الناس على كل كلمة وكل موقف تفسد القلوب، فالقلوب جبلت على حب من لم يضيق عليها. **سُئل الإمام أحمد بن حنبل: أين نجد العافية؟ فرد قائلاً: تسعة أعشار العافية في التغافل عن الزلات، ثم قال: بل هي العافية كلها.**

اعرض المساعدة كلما تيسر لك ذلك

في قصة موسى ـ عليه السلام ـ حينما خرج من مصر متوجها إلى مدين وصل إلى بئر ماء عليه أناس يسقون أغنامهم، وفي الجوار امرأتان لا تقويان على مزاحمة الناس لقضاء شأنهما والانصراف، فأقبل موسى ـ عليه السلام ـ عليهما سائلا ما خطبكما؟ فقبل أن يصدر حكمه يسأل مستفسرا، فجاء الجواب إنه العجز عن مزاحمة الرجال ﴿وَلَمَّا وَرَدَ مَاءَ مَدْيَنَ وَجَدَ عَلَيْهِ أُمَّةً مِنَ النَّاسِ يَسْقُونَ وَوَجَدَ مِنْ دُونِهِمُ امْرَأَتَيْنِ تَذُودَانِ قَالَ مَا خَطْبُكُمَا قَالَتَا لَا نَسْقِي حَتَّى يُصْدِرَ الرِّعَاءُ وَأَبُونَا شَيْخٌ كَبِيرٌ﴾[٤٠]

---

٣٩ سنن الترمذي ٢٠٨١ وقال حديث حسن صحيح

٤٠ [القصص: ٢٣]



قام موسى ـ عليه السلام ـ بمساعدتهما دون أن تطلباها لأن ظاهر الحال يغني عن الطلب، فلما انتهت الحاجة انصرف راضيا غير آبه ببقاء لا معنى له أو ثناء لا طائل منه.

اعترف بمزايا الآخرين

فهذا لا يقلل من شأنك بل يزيده رفعة وثقة، انسب الفضل لأهله وأخبر المميز بتميزه والمبدع بجوانب الإبداع التي تراها فيه، فربما كلمة لا تلقي لها بالا ترد له ثقة كادت أن تهتز أو تسنده من ضعف كاد أن يصيبه ، فهذا موسى ـ عليه السلام ـ ﴿وَأَخِي هَارُونُ هُوَ أَفْصَحُ مِنِّي لِسَانًا فَأَرْسِلْهُ مَعِيَ رِدْءًا يُصَدِّقُنِي﴾[٤١] نبي من أولي العزم ويقر لأخيه بالفضل والفصاحة.

حتى في العمل الجماعي إذا أردت أن تشكل فريقا معك فاجعل من معك يعالج جوانب قصورك وأخبره بجوانب إبداعه فعلاج نقاط ضعفك يرتقي بجانب الضعف إلى حد الجيد لا التميز ، أما إن أكملت نقصك بغيرك تكتملان سويا .

انشر الخير ولو بكلمة

لعل أكبر نجاح يمكن أن تقوم به في حياتك أن ينظر إليك أحدهم بفخر واعتزاز وقد غيرت مسيرته ونظرته للحياة، فأفعال الخير ولو بسيطة تخلق في أنفسنا وأنفس الآخرين سعادة تستمر لفترات طويلة.

يقول ابن عباس متحدّثاً بنعمة الله عز وجل في ثلاثُ خصال : ما نزل غيث بأرض ، إلا حمدتُ الله وسُررتُ بذلك ، وليس لي فيها شاة ولا بعير ولا سمعتُ بقاض عادل ، إلا دعوت الله له ، وليس عنده لي قضية ، ولا عرفتُ آية من كتاب الله ، إلا وددتُ أن الناس يعرفون منها ما أعرفُ .

أحد أساتذة الجامعات الماليزية حدد شرط النجاح في مادته أن يقوم كل طالب من الطلاب بإسعاد أي شخص من خارج أسرته في مدة أقصاها أربعة أشهر ويوثق ذلك بالفيديو ، تنوعت مبادرات الطلاب واهتماماتهم

---

٤١ [القصص: ٣٤]

لكن أحد الطلاب اتجه اهتمامه ناحية شاب هندي زميل له في السكن الجامعي كان منطويا لا يشارك باقي زملائه في أي نشاط في اليوم الأول قام بكتابة رسالة قصيرة ،" **كم كنت أتمنى منذ صغري لو إنني أصبح طبيبًا مثلك في يوم من الأيام ، ولكنني لست جيدًا في مذاكرة المواد العلمية ، فلقد وهبك الله فطنة ، وذكاءً ، حتى وصلت إلى هذه المكانة**" ، وترك الرسالة دون توقيع أسفل باب غرفته .

في يوم آخر ، اشترى قُبَّعة ماليزية إليه ، وتركها أمام باب الحجرة ، وترك رسالة ، قال له فيها : "**ليت القبعة تعجبك**" ، وفي المساء ، رأى الهندي يرتدي قبعته، وهو سعيد، ومغتبط للغاية ، ومن فرط سعادة الهندي ، قام بالتقاط صور لرسائل الماليزي ، والقبعة ، ووضعهم على الحساب الشخصي له، على موقع التواصل الاجتماعي.

عَلَّق والد الهندي على الصور ، بأنه كما يتوسم فيه خيرًا ، يتوسم زملاؤه فيه التميز والسبق ، وأوصاه بألا يخذلهم أبدًا، مما حَفَّز الماليزي على الاستمرار ، فأخذ يُقدِّم الهدايا ، مرفقة بأسمى الرسائل، بشكل موصول ، دون أن يكشف عن هويته، والطالب الهندي يرفع كل ما يتلقاه ، بحب ، وشغف ، مما جعله يتحول تلقائيًا إلى شخص اجتماعي محبوب، وودود للغاية، وبعد فترة ، تم استدعاء الطالب الهندي ليحكي عن قصته ، التي أضحت محور حديث الكثيرين ، فكشف أن الرسالة الأولى ، جعلته يعدل عن فكرة ترك دراسة الطب في ماليزيا ..

ومضة قلم

أفعال الخير ولو بسيطة تخلق في أنفسنا وأنفس الآخرين سعادة تستمر لفترات طويلة



وأخيرا

تبقى لنا فكرة أخيرة نطرحها هاهنا، فالتغيير الذي نأمله في أنفسنا وفي علاقاتنا بالآخرين يكون تغييرا حقيقيا ومتواصلا حينما يرتبط بعقيدة تحث عليه ونية صادقة تدفعك نحوه، فكل نجاح في الحياة لا يصاحبه نجاح في علاقة العبد بخالقه، هو نجاح زائف وانتصار مؤقت ونشوة خادعة لا تستمر، يصحبها فشل داخلي وذلك لأنها لم تقم على فهم حقيقي للسؤال الذي طرحناه أولا « لماذا نحن هنا في الحياة ؟

لا تغلق كل الأبواب، فلا تدري من أي باب تُقبل، فلا تظن أن كل من جاءتنا أخبارهم أن الله قد غفر لهم بعمل قاموا به كانت حياتهم خالية من الأخطاء،.

قال ﷺ ﴿**بينما رجلٌ يمشي بطريقٍ، وجد غصنَ شوكٍ على الطريق فأخَّره، فشكَرَ اللّه له، فغفر له**﴾[٤٢]

وقال - ﷺ ﴿**بينما كلبٌ يطيفُ بِرَكيَّة قد كاد يقتله العطش، إذ رأته بغيٌّ من بغايا بني إسرائيل، فنزعت موقَهَا ، فاستقت له به، فسقته إياه فَغُفر لها به**﴾[٤٣]

لم تكن حياتهم مثالية، فيها الكثير من الهفوات، لكن نبتة صالحة بداخلهم كانت تقودهم إلى فعل الخير وحب الخير، فما ضر الذي رفع الشوك من طريق الناس لو تركه، إن حب الخير قاده لصنع الخير فكان الجزاء من جنس العمل.

بل إن الصورة الأروع في حياة امرأة غمرتها الخطايا لكنها لم تفسد فطرة القلب في التراحم، فكان أن سقت كلبا يلهث فتجاوز الله عنها والجزاء من جنس العمل

ليس بينك وبين الله أودية تقطع ولا طرق تسلك ولا مواعيد تُرتجى
ليس بينك وبين الله واسطة تشفع ولا ترجمان يترجم ولا بشر يتسلط ويتحكم.

---

٤٢ رواه البخاري(٢٤٧٢) ومسلم(١٩١٤)
٤٣ رواه البخاري (٣٢٠٨) و مسلم(٥٩٩٨)والمراد بقوله : « مُوقها « أي خفها ، وقوله « الركية « هي البئر

قال أعرابي : يا رسول الله : أربنا قريب فنناجيه أم بعيد فنناديه؟
فسكت النبي - ﷺ - فجاء الوحي ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾[٤٤]
نعم (**يرشدون**) سل الله دائما أن يلهمك الرشد ، هكذا أوصى النبي - ﷺ - عمران بن حصين لما أتاه مسلما فقال له﴿**قُل اللَّهُمَّ أَلهِمني رُشدي وأعذنِي مِن شرِّ نَفسي**﴾[٤٥]

وفي قصة أهل الكهف ﴿فَقَالُوا رَبَّنَا آتِنَا مِن لَّدُنكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا﴾[٤٦]

وفي خبر الجن لما سمعوا القرآن أول مرة ﴿فَقَالُوا إِنَّا سَمِعْنَا قُرْآنًا عَجَبًا يَهْدِي إِلَى الرُّشْدِ فَآمَنَّا بِهِ﴾[٤٧]

وفي قصة موسى - عليه السلام - مع الخضر ﴿قَالَ لَهُ مُوسَى هَلْ أَتَّبِعُكَ عَلَى أَن تُعَلِّمَنِ مِمَّا عُلِّمْتَ رُشْدًا﴾[٤٨]

الكل يسأل الله الرشد ، فالرشد هو السير في الطريق المستقيم بلا حظ للهوى ولا ميل للشهوات ، الرشد هو إصابة الحق ، والله تعالى يهيئ لك أسبابه لكن أنت من يملك القرار إما أن تأخذ بالأسباب أو تُعرض عنها .

---

٤٤ أخرجه ابن جرير وابن أبي حاتم وابن مردويه في تفاسيرهم والآيه من سورة البقرة (١٨٦)
٤٥ سنن الترمذي ٣٨٢٠ وحسنه
٤٦ الكهف-١٠
٤٧ الجن -١:٢
٤٨ الكهف ٦٦:



قبل أن تغادر

دعني أُخبِرك أمراً، لكل منا حياته، أعماله، طموحاته، وقصصه الخاصة، وسوف نفارق كل هذا يوماً، سنفارق هذه الحياة ولدينا بعض أعمال لم تكتمل، أهداف لم تتحقق، مشاريع لم تر نور الحياة، قرارات كان علينا أن نتخذها ولم نجرؤ، كلمات كان علينا أن نقولها واخترنا أن نصمت، أشخاص كنا نود مصارحتهم ولم نفعل، أشياء كنا نَود أن نفعلها ومنعنا التردد عنها، قصص كنا نترقب اكتمال أحداثها، سنفارق الحياة وشيء من كل هذا مؤجل، لكن أن نفارق الحياة وبعض أعمالنا مؤجلة أهون من أن نفارقها ولدينا حياة بكاملها مؤجلة، عش كل لحظة في حياتك كما لو أنها آخر ما تبقى منها ، إن صادفك الهمُّ فاغلبه بإيمانك فالذي خلقك لم يكن ليتركك ، وإن صادفتك الأحزان فاغلبها بالرضا بأقدار الله وأن في كل ابتلاء خير قد لا تعلمه وقتها، **وإن صادفتك العقبات ولم يكن لك يد فيها فاعلم أن تجاوزها في يديك،** وإن طرقت أبوابك السعادة فأقبل عليها بكل ما أوتيت، فلا نعيم يمكن أن تصادفه في حياتك أجمل من قلب راض ونفس هادئة تغض الطرف عن الزلات .

